బ్యూటీగైడ్

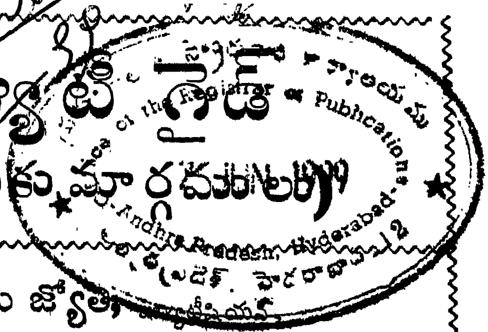


"అందమే - ఆనందం...ఆనందమే జీవిత మకరందం"
అన్నట్టుగా - మీ వంట ఇంటిని మీరే బ్యూటీ పార్లర్‌గా
మార్చుకునే అనేక విధానాలు !

Cont. ...3rd Cover

బ్యూటీ గైడ్

(సొగసుకు మార్గదర్శకాలు)



వేగుంట జ్యోతి, బ్యూటీషియన్
సౌందర్య బ్యూటీ & హెల్త్ క్లినిక్,
Beside : విజయా టాకీస్, ఏలూరు రోడ్,
విజయవాడ-520 002.



☎ 08644-23037
JP PUBLICATIONS
జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,
అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి-II.
గంగానమ్మపేట, తెనాలి-522 201.

BEAUTY GUIDE

By : *'Beautician'* Vegunta Jyothi

ముద్రణ : నవంబర్, 1996.	Edition : **November, 1996.**

వెల : రూ॥ 12-00.	Price : Rs. 12-00.
ముఖచిత్రము : ఎల్. రమేష్ బాబు, విజయవాడ-2.	Cover Design : **L. Ramesh Babu,** Vijayawada-2.
ముద్రణ : కీర్తి ప్రింటర్స్, గణపతిరావువీథి, విజయవాడ-520 003.	Printed at : **Keerthi Printers,** Ganapathirao Street, Vijayawada-520 003.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : సోలై ప్రింటర్స్, తిరుత్తంగల్-626 130.	Cover Printers : **Solai Printers,** Tiruthangal-626 130.

ప్రతులకు : For Copies :

Janapriya Publications,

Agnikula Kshatriyula vari Street-II,

Ganganamma Pet, TENALI-522 201.

విషయసూచిక (CONTENTS)

'రచయిత్రి' పరిచయము

'వేగుంట జ్యోతి'గారు విజయవాడలో- చాల కాలముగా 'సౌందర్య బ్యూటీ పార్లర్'ను అతి సమర్థవంతముగా నిర్వహిస్తున్నారు.

జ్యోతి గారు.... హైదరాబాద్ నందు- 'బ్యూటీ కోర్స్ డిప్లొమా'ను, మద్రాస్ నందు- బ్యూటీకోర్స్ 'పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేషన్ డిప్లొమా'ను చేసారు. 'హెర్బల్స్ (మూలికలు)' వాడుటద్వారా.... సహజమైన, ప్రకృతి సిద్ధమైన 'కాస్మోటిక్స్ (సౌందర్య, పరిమళ సాధన ద్రవ్యములు)'ను ఉపయోగిస్తూ.... చక్కని కీర్తిని సంపాదించారు. అంతేకాక....

మహిళామణులకు- యోగాసనములు మరియు హెల్త్ క్లాసెస్‌ను నిర్వహించుట జ్యోతిగారి ప్రత్యేకత !

వేగుంట జ్యోతిగారు- అప్పుడపుడు.... వివిధ పత్రికలలో బ్యూటీ పద్ధతులతో కూడిన అనేక వ్యాసములను వ్రాసియున్నారు. ఇట్టి బ్యూటీ పద్ధతుల విశేషములను- ఈ "బ్యూటీ గైడ్" అను పుస్తకము ద్వారా మీకు అందించుట జరిగినది. ఈ పుస్తకమును చదివి, ఇందలి వినూత్న పద్ధతులను ఉపయోగించుకొని, తమ తమ అంద-చందములను ఇనుమడింపజేసికోగలరని ఆశిస్తున్నాము.

తమ సోయగములకు- మరింత 'శోభ'ను చేకూర్చుకొను వారు.... వేగుంట జ్యోతిగారిని- ఈ క్రింది అడ్రస్ నందు స్వయముగా సంప్రదించవచ్చును.

మీ
—ప్రకాశకులు

వేగుంట జ్యోతి, *Beautician,*
సౌందర్య బ్యూటీ & హెల్త్ క్లినిక్,
Beside : విజయాటాకీస్, ఏలూరురోడ్,
విజయవాడ-520 002.

అందమైన- ముందుమాట

మనిషి- అందునా స్త్రీకి "అందము" అంటే ఎంతో ఆసక్తి! ప్రేమ!! సంవత్సరము పాపనుండి, వయసుమళ్ళిన వారి వఱకూ అందముగా కనిపించాలని తహతహలాడు తుంటారు. అది కనిపెట్టి, ఎన్నో కంపెనీలు- రకరకముల సౌందర్య సాధనములను తయారుచేసి, దేశము మీదకి వదలు తున్నాయి. మనుషులు- పాతాళమునకు, ధరలు- ఆకాశము నకు చేరుకుంటున్న ఈ రోజులలో... సామాన్య గృహిణి- అవి కొని, వాడుట అన్నది కష్టతరమైన పని! అందుకే- మనము నిత్యము వాడుకొను కూరగాయలు, పండ్లు, అతి తేలికగా దొరికే పూలువంటి వాటితోనే... సౌందర్య సాధ నములను తయారుచేసి వాడుకొనుట ఎలాగో... సులభ శైలిలో అందఱికీ అర్థమగునట్లుగా వివరించారు- 'వేగుంట జ్యోతి'గారు. ఈవిడగారు- తమ సుదీర్ఘ అనుభవమును జోడించి, ఈ"బ్యూటీగైడ్" అను హొత్తమును రూపొందించి, అఖిలాంధ్ర తరుణీమణుల సోయగముల పెంపుకు- ద్వారము లను తెఱచారు. అందులకు సదా కృతజ్ఞతలు!

మధ్య తరగతి వారిని దృష్టిలో పెట్టుకుని వ్రాసిన ఈ సౌందర్య సాధనముల తయారీని అందఱూ ఉపయోగించు కొని, సత్ఫలితములను పొందగలరని ఆశిస్తున్నాము. ఈ పుస్తకముమీద కొంతమంది ప్రముఖ మహిళామణుల అభి ప్రాయములను సేకరించి, ఇందు ప్రచురించుట జరిగెనది. వారందఱికీ హృదయ పూర్వక అభినందనలను తెలియజేసి కొనుచున్నాము.

మీ

—ప్రకాశకులు

అభిప్రాయ వేదిక

డబ్బును పొదుపు చేయుట ఒక కళ! పొదుపు చేస్తూ సౌందర్య సాధనములను ఇంటిలోనే....తయారుచేసికొని, తమ అందమును రెట్టింపు-చేసికొనుట మరో గొప్ప ఆర్ట్! ఆ ఆర్ట్ ఈ పుస్తకమునందు మనకు లభిస్తుంది. చక్కగా తయారుచేసికొని ఉపయోగించుకొనుట మీ బాధ్యత!

—శ్రీమతి జయసుధ,
సినీ ఆర్టిస్ట్.

ఈ పుస్తకములోని- రెండు 'బిట్స్' చదివించుకోగానే.... మా ఇంటిలోనే వాటిని తయారుచేయించుకోవాలన్న కోరిక నాకు కలిగినది. అంత వివరముగా రూపొందించారు. వీటిని సులభముగా తయారుచేసికోవచ్చును. ఇవి వాడితే.... అందము అభివృద్ధి అవుతుంది. ఇందుకు సందేహములేదు.

—కుమారి మీనా,
సినీ ఆర్టిస్ట్.

తెలుగులో ఇంత చక్కని పుస్తకమునూ.... ఇంత విశదముగా ఉన్న దానినీ.... ఇంటిలో దొరికే వాటితో- సౌందర్యమును కాపాడుకునే పద్ధతులనూ.... నేను చూడలేదు! చదువలేదు!! ప్రతి సోదరీమణి- ఈ పుస్తకమును చదివి.... సౌందర్యమును పెంచుకోవచ్చు.

—రోజా,
సినీ నటి.

ధనవంతులు డబ్బు ఎంతైనా వెదజల్లి, బజారులోని కాస్మోటిక్స్‌ను కొని, వాడగలరు గాని.... సామాన్యులు వాడుట దుర్లభము! అలాంటి వారికి అపురూప కానుక- ఈ పుస్తకము!

—జొన్నలగడ్డ లలితాదేవి,
రచయిత్రి.

నాకు తెలుగు పెద్దగా చదవడము రాకపోయినా.... నా సెక్రటరీ ఈ పుస్తకము చదివి, విపులముగా చెబితే చాల ఆనందించాను. ఇంట్లోనే హాయిగా క్షణాలమీద చేసుకునే సౌందర్య సాధనములను బాగా చెప్పారు. పుస్తకము చాల బాగుంది.

—శ్రీమతి అమల,
సినీ ఆర్టిస్ట్.

"చిట్కాలు" అంటే.... సామాన్యులకు కూడా అందుబాటులో వుండాలి. అలాంటి వాటికే సామాన్య ప్రజల ఆదరణ వుంటుంది. పావలా ఖర్చుతో- మన చేతులమీదుగా ఒక సాధనము తయారై వచ్చినదంటే.... మనకి ఎంతోగర్వకారణము ! ఈ పుస్తకము చదివితే.... అలా సౌందర్య పోషకములను మీరు తయారు చేసికొని.... ఆనందమును అనుభవిస్తారు. అది నిజము !

—Lns. G. విద్యావతి,
Dist. President.

"అందమే ఆనందము" అన్నారు ఒక కవి ! "అందముగా వుండా ల"నుకొనుట తప్పుగాదు. అయితే.... "అందము" అనేది శాశ్వతము కాదు. కానీ.... మనము జీవించినన్నాళ్ళూ- అందముగా కనిపించుట మనకు తృప్తినిస్తుంది. అలా తృప్తిని పొందాలంటే.... ఈ పుస్తకమును చదివి.... తెలుసుకుని.... ఆచరిస్తే.... మీకు కానిదేమీ లేదు !

—T. నిర్మల
నాగార్జున యూనివర్సిటీ

బ్యూటీ గైడ్

ప్రతి వారికీ అందము మీద ఆసక్తి వుంటుంది. అందముగా కనిపించాలన్న తహతహ వుంటుంది. అందుకోసము ఎంత సొమ్మైనా సరే ఖర్చుచేసి, బజారులో దొరికే రకరకాల సౌందర్య సాధనములను కొని, వాడుతూ వుంటారు. ఆ డబ్బు పుష్కలముగా లేనివారు- తమ "సౌందర్య రక్షణకు ఏమీ కొనలేకపోతున్నామే" అని బాధపడుతూ.... తమ "సౌందర్యము తరిగిపోతున్న"దని బెంగపడుతూ.... ఏమి చేయాలో తోచక తికమక పడుతుంటారు. ఇది ఈనాటిది గాదు.... సౌందర్యము మీది కాంక్ష యుగయుగాల నుండి వస్తున్నది.

మనము మనకి- అందుబాటులో వున్న వస్తువులతోనే సౌందర్య సాధనములను తయారుచేసికోవచ్చు ఇవి ప్రకృతి సిద్ధమైనవి. మనము వాడే కూరగాయలు, పండ్లలోనే ఎన్నో రకముల సౌందర్య పోషణా లున్నాయి.

పదిహేడు వందల సంవత్సరాల క్రితము గ్రీక్ వైద్యుడైన "గెయిన్" అనే వ్యక్తి మొట్టమొదటిసారిగా కోల్డ్ క్రీమ్‌ను కనిపెట్టాడు. తెల్లమైనములో- గులాబినూనెను కరగించి, ఈ క్రీమ్ తయారుచేసాడు.

అప్పటినుండి గులాబినూనెలో ఆల్మండ్ ఆయిల్, సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్, పారఫిన్ మైనపు ద్రావకము ఇవన్నీ ఉపయోగిస్తున్నారు.

గృహమందలి సౌందర్య సాధనములు

ఇంట్లో తయారుచేసుకునేందుకు ఉపయోగించే సాధనములను ఇక్కడ వ్రాస్తున్నాను.

ఆల్కహాల్ : ఇది ప్రమాదకరము కానిది. ముఖము 'గ్రేస్‌ఫుల్'గా కనిపించుటకు ఉపయోగిస్తుంది.

ఆల్మండ్ (బాదము) : ఈ కాయలు 'ఫేస్‌మాస్క్' తయారుచేసు కొనుటకు ఉపయోగిస్తారు.

ఆల్మండ్ ఆయిల్ : ఇది చాలా ఖరీదైనది. ఇంట్లో మనము తయారు చేసికొనే చర్మసౌందర్య సాధనములకు చాల అవసరమైనది.

ఆలమ్ (పటిక) : ఇది పాదాలకు పనికివచ్చే అన్ని లోషన్స్‌లోను ఉపయోగిస్తారు. చెమట మరియు మురికిని తొలగించే పౌడి షాంపూలో ఇది ఉపయోగిస్తారు.

ఏపిల్ : ఇది ప్రకృతి సిద్ధమైన 'ఏసిడ్'ను కలిగిన పండు! ఇది చర్మము నకు చాల మంచిది.

ఏపిల్ గింజలనుంచి 'వెనిగర్'ను తయారుచేస్తే- ఆ 'వెనిగర్'ను చర్మ సౌందర్యమునకు ఉపయోగించే 'టానిక్స్'లో ఉపయోగిస్తారు.

యాప్రికాట్ : ఇందు విటమిన్-A పుష్కలముగా వుంటుంది. 'ఫేస్ మాస్క్'లకు వాడుతారు. యాప్రికాట్ ఆయిల్‌లో చాల విలువైన పోషక శక్తులు ఉండుటవలన- 'వ్యానిషింగ్ క్రీమ్స్'కి బాగా వాడుతారు.

అరటి : 'నరిషింగ్'కు, మాస్క్‌కు ఉపయోగిస్తుంది.

బార్లీ : ఇందులో ఐరన్, విటమిన్-B పుష్కలముగా వున్నాయి. ఇ చాల పుష్టికరమైన ఆహారము! శరీరమునకు ఎంతోపుష్టిని, శక్తిని ఇవ్వడమే గాక.... సౌందర్య సాధనముగా చాల బాగా ఉపయోగిస్తుంది. ఇది తప కుండా ప్రతి ఒక్కరూ వాడి తీరవలసిన సౌందర్య సాధనము!

తులసి : తులసిని గురించి ప్రత్యేకముగా చెప్పాలంటే చాల ఉన్నాి ఇది అందమునకు, ఆరోగ్యమునకు, రోగముల నిరోధించుటకు ఇల ఎన్నో విధములుగా ఉపయోగిస్తుంది. దీనిని చాల బలవర్ధకమైన టానిక్‌గా కూడా వాడుకోవచ్చును.

బీర్ : ఇది ముఖాన్ని వాష్ చేసికోడానికి చాల ఉపకరిస్తుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది.

బెన్‌జోయిన్ : ఇది ఏ మాత్రము హానికరము కానిది. చెట్టునుంచి తయారవుతుంది. టించర్ ఆఫ్ బెన్‌జోయిన్ క్రీమ్‌లోను, చర్మపు టానిక్‌లోను ఉపయోగించే ద్రావకము.

సోడా బై కార్బొనేట్ : ఇది ఏసిడ్ సాల్ట్! దీనిని పళ్ళు శుభ్ర పఱచుకోడానికి బాగా ఉపయోగిస్తారు.

బ్లాక్ చెర్రీ : దీనిని మనము "నేరేడు పండు" అంటాము. ఇది రక్త క్షీణతను తగ్గిస్తుంది. దీని ఆకులు కూడా ఉపయోగపడేవే! ఇందులో విటమిన్-C పుష్కలముగా వుంటుంది. చర్మమునకు మంచి నునుపును, అందమును ప్రసాదించే లోషన్‌గా దీనిని తయారుచేసికొని వాడుకో వచ్చును.

తేనె మైనము : ఇది 'ఫేస్‌మాస్క్'లకు బాగా పనికివస్తుంది.

బటర్ మిల్క్ (మజ్జిగ) : ఇది జిడ్డు చర్మముగలవారికి బాగా పనికి వస్తుంది. దీనిని ముఖమును శుభ్రపఱచుకొనుటకు ఉపయోగించవచ్చును.

క్యాబేజ్ (కాలమిన్ లోషన్) : నిమ్మరసము, జింక్ ఆక్సైడ్, గ్లిస రిన్, కాలమిన్‌ల మిశ్రితము చేసిన ఈ లోషన్‌ను- గాయముల తాలూకు మచ్చలు పోనివారు వాడితే.... చర్మము కలసిపోతుంది.

క్యారట్ : ఇందులో విటమిన్-A పుష్కలముగా వున్నది. ఇందులోని జ్యూస్ ముఖము మీది 'మాస్క్'లకి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. క్యారట్ నూనెను- 'నరిషింగ్ క్రీమ్'గా తయారుచేసి, కళ్ళకు- 'ఫేస్‌మాస్క్'ల క్రింద ఉపయోగిస్తారు.

క్యాస్టారాయిల్ (ఆముదము) : దీనిని తలకు ఉపయోగించే వాటిలో వాడతారు.

లవంగములు : వీటిని చర్మమును పరిరక్షించే టానిక్‌గానూ మరియు 'ఫేస్‌మాస్క్'లకు ఉపయోగిస్తారు.

కాక్స్ ఆయిల్ : దీనిని శరీర సంరక్షణకు, ఫేస్‌మాస్క్‌ల తయారీకి ఉపయోగిస్తారు.

కార్న్‌మిల్క్ : దీనిని పొడి చర్మము గలవారు ఉపయోగిస్తే... మంచిది. ఇందులో విటమిన్-A, మెగ్నీషియమ్ అధికముగా వున్నాయి.

దోసకాయ : ఇది ముఖసౌందర్యమునకు బాగా పనికివస్తుంది. అందు దీనిని లోషన్స్‌లోను, క్రీమ్స్ తయారుచేయుటలోను, మాస్క్స్ తయా చేసికొనుటకు ఉపయోగిస్తారు.

ఎగ్ (గ్రుడ్డు) : ఇది సౌందర్య సాధనములలో అత్యంత ప్రాముఖ్య వహిస్తుంది. తెల్లసొన, పచ్చసొన ఈ రెండు రకములూ ఉపయోగప తాయి. 'షాంపూ'లకూ ఉపయోగపడతాయి.

పాలపొడి : దీనిని నరిషింగ్‌లకు, ఫేస్‌మాస్క్స్ తయారుచేయుట ఉపయోగిస్తారు.

ఫుల్లర్స్ ఎర్త్ : దీనిని "ముల్తాన మట్టి", "చవుడు మట్టి" అనికూ అంటారు. దీనిలో ఖనిజములు బాగా వుంటాయి. ఇది ఎన్నో రకముల ముఖసౌందర్యమునకు ఉపయోగపడుతుంది ముఖవర్చస్సుకు, ముఖశు తకు ఎన్నో విధముల ఈ ముల్తాన మట్టి ఉపయోగపడుతుంది.

వెల్లుల్లి : ఇదికూడా ముఖసౌందర్యమునకు పనికివస్తుంది.

గెలటిన్ : ఇందులో ప్రొటీన్స్ బాగా వుంటాయి. దీనితో- తలకు పని వచ్చే క్రీమ్‌లు, లోషన్‌లు, గోళ్ళకి ఉపయోగపడే రంగులు తయా చేస్తారు.

గ్లిసరిన్ : ఇది కూడా ముఖమును ఆకర్షణీయముగా ఉంచుతుం ముఖమునకు రాచుకునే- అన్ని క్రీమ్స్‌లోనూ, లోషన్స్‌లోనూ బా ఉపయోగిస్తారు.

ద్రాక్ష : దీనిని- ముఖము క్లీన్ చేసికొనుటకు మరియు బ్లీచింగ్‌కు వా వచ్చును.

వేరుసెనగనూనె : దీనిని కూడా- ముఖమునకు రాచుకునే క్రీమ్స్‌లోను శరీరమునకు రాచుకునే లోషన్స్‌లోనూ ఉపయోగిస్తారు.

హెన్నా : దీనిలో ముఖమునకు చలువనిచ్చే గుణము వున్నది. దీనిని "గోరింటాకు" అంటాము. దీనిని తలకు 'హెయిర్ డై'గా ఉపయోగించుకోవచ్చును. పాదములకు, చేతులకు పెట్టుకొనుట మనకి తెలిసిందే గదా !

తేనె : దీనిని ముఖ సౌందర్యమునకు బాగా ఉపయోగిస్తారు. లోషన్స్, మాస్క్స్, క్రీమ్స్ దేనికైనా ఇది బాగా ఉపకరిస్తుంది.

మల్లెనూనె : దీనిని 'పర్ఫ్యూమ్స్ తయారుచేయుటలో బాగా వాడతారు.

నిమ్మకాయ : విటమిన్-C పుష్కలముగా ఉన్న గొప్ప సౌందర్య సాధనము !

ఆకుకూరలు : ఇందులో ఖనిజ-లవణాలు, విటమిన్స్, ఐరన్ వంటివి పుష్కలముగా వుంటాయి. ఇది చాల చలువ చేస్తాయి. ఎండలో తిరిగి, నల్లబడేవారికి ఇవి అమోఘముగా పనిచేస్తాయి.

బంతిపూలు : ఇవి అల్సర్ వ్యాధికి, పుండ్లకు చక్కని మందు! దీనితో పై పూతద్రావకమును తయారుచేసికోవచ్చు- జిడ్డు చర్మము గలవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వారితో పాటు సాధారణ చర్మము గలవారికి కూడా పనికివస్తుంది.

పాలు : చర్మము మృదువుగా వుండుటకు పాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. పాలతో ముఖమును శుభ్రపఱచుకోవచ్చును.

కరిబూజ : పొడి చర్మము గలవారికి ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. తాజాగాను, పరిశుభ్రముగాను చర్మమును ఉంచుతుంది.

పుదీనా : ఇది చాల ఆరోగ్యకరమైనది. దీనితో 'టీ' తయారుచేసికొని త్రాగితే.... జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. మిరియాలు, పుదీనాలను కలిపి తీసుకుంటే.... ఆకలి బాగా పెరిగి, జీర్ణశక్తి వృద్ధి అవుతుంది. స్నానముచేసే నీళ్ళలో కాస్తంత పుదీనా+మిరియాల నీరు కలుపుకొని స్నానముచేస్తే.... చర్మరోగములు కూడా రావు.

ఓక్ చెట్ల ఆకులు: ఈ ఆకులను స్నాన సమయములో ఉపయోగిస్తే.... శరీరమునకు ఎంతో హాయిగా వుంటుంది.

ఓట్ మీల్ : దీనిని కూడా స్నానమునకు వాడుట ఎంతో మంచిది.

ఆలివ్ ఆయిల్ : దీనిని నరిషింగ్ క్రీమ్స్‌లో ఉపయోగిస్తారు.

ఉల్లిపాయలు : ఇది ప్రమాదరహితమైనది. దీని రసము తీసి, తేనెతో కలిపి; ముఖమునకు రుద్దుకుంటే.... చాల గొప్ప ఫలితముల నిస్తుంది.

ఆరంజ్ (నారింజ) : ఇది పూర్తిగా విటమిన్-C కలిగివున్న పండు! నారింజ మాస్క్ తయారుచేసికొనుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

నారింజ పూల నీరు : ఈ పూవుల నీరు చాల క్రీమ్స్‌లో, టానిక్స్‌లో వాడుతారు.

నారింజ తొక్క : దీనిని బాగా, ఎండబెట్టి, పొడిచేసి- 'ఫేస్ మాస్క్' లకు, టూత్ పౌడర్ లకు ఉపయోగించవచ్చును

బొప్పాయి : దీనిలోని ఎంజైమ్స్ ముఖమును బాగా కాంతివంతము చేస్తాయి. ముఖము నందలి- నల్లని రంగును, మచ్చలను తొలగించుటలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

పెట్రోలియమ్ జెల్లీ : దీనినే మనము "వ్యాజ్‌లైన్" అంటాము. దీనితో చేతులకు, గోళ్ళకు పనికివచ్చే క్రీమ్స్ తయారుచేసికోవచ్చును.

రేగుపండు : ఇది శరీరశుభ్రతకు బాగా ఉపయోగిస్తుంది. క్రీమ్స్‌కు టానిక్స్‌కు, మాస్క్స్‌కు దీనిని కూడ ఉపయోగిస్తారు.

రోజ్ : ఇందులో విటమిన్-E అధికముగా ఉంటుంది. ఈ గులాబి పూలను ఎన్నో రకములుగా ఉపయోగించవచ్చును.

రోజ్ ఆయిల్ : దీనిని ఎన్నో కాస్మటిక్స్‌లో వాడుతారు.

రోజ్ వాటర్ : దీనిని కూడా చర్మమునకు కావలసిన క్రీమ్స్, టానిక్స్ చేయుటకు ఉపయోగిస్తారు.

ఉప్పు : దీనిని- 'సోడా బై కార్బొనేట్'తో సమముగా కలిపి వాడితే.... పళ్ళకి చక్కని 'టూత్ పౌడర్' అవుతుంది. కంఠము బొంగురు పోయినపుడు ఉప్పును వాడవచ్చు.

సుగర్ : ఇది కూడా ముఖ సౌందర్యమునకు బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ : ఇది క్రీమ్‌లకు ఉపయోగించవచ్చును.

టీ : వాడిన టీ బాగ్స్‌ను పారవేయకుండా.... అట్టిపెట్టుకుని, కళ్ళమీద పెట్టుకుంటే కళ్ళకు చాలా చలువ చేస్తుంది. టీ పొడిని రుద్దుకుంటే.... సూర్యరశ్మిలోని 'అల్ట్రావయొలెట్ కిరణము'ల బారినుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

టొమేటో : ఇది విటమిన్-C, పొటాషియమ్ కలిగిన క్షారభరితమైన పండు! నల్లని మచ్చలు, గుంటలు- టొమేటో రుద్దుకుంటే.... తగ్గిపోతాయి.

వెనిగర్ : ఎనిమిది వంతుల నీళ్ళు, ఒక వంతు వెనిగర్ కలిపి; ముఖమునకు పట్టిస్తే.... ముఖము మృదువుగా తయారౌతుంది.

విటమిన్స్ : మనచర్మ పరిరక్షణలో విటమిన్స్ ప్రముఖపాత్రవహిస్తాయి. అలాగే శిరోజముల రక్షణకు- విటమిన్స్ కావాలి. విటమిన్- A పొడి చర్మము గలవారికి అత్యంత అవసరము! విటమిన్-B శరీరమునకు, శిరోజములకు రక్షణ కలిగిస్తుంది. విటమిన్-C ఆరోగ్య రక్షణ నిస్తుంది. విటమిన్-D చర్మమునకు చాల అవసరము! విటమిన్-E, విటమిన్F లు పొడిచర్మములకు మృదుత్వము నిస్తాయి. విటమిన్స్ ప్రత్యేకముగా క్రీమ్స్ రూపములో తయారుచేసికొని ముఖమునకు పట్టించుకోవచ్చును.

ఇలాగే మనము నిత్యము వాడే, చూసే వాటిలో చాల పదార్థములు- ఔషధీయుక్తమైనవి గలవు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వాటినే ఇక్కడ ప్రస్తావించుట జరిగినది. ఇవన్నీ మనకు అందుబాటులో వుండేవి. పెద్దగా ఖర్చు కానివి. అందరికీ బాగా తెలిసినవి. వీటిని దేనికి ఉపయోగిస్తారో క్లుప్తముగా వివరించుట జరిగినది. ఆయా పదార్థముల గుణములను మనము తెలుసుకున్నాము. ఇప్పుడా గుణగుణములను బట్టి.... సౌందర్య సాధనములను ఎలా తయారుచేసికోవాలో తెలుసుకుందాము!

సౌందర్య సాధనముల తయారీ

మన ఇంట్లో మనము సౌందర్య సాధనములను తయారుచేసుకుంటే మనకి చాల సంతోషముగా వుంటుంది.

బజారులో- అత్యంత అధునాతనమైనవి, ఆశ్చర్యము గొలిపేవి ఐన సౌందర్య సాధనములు రకరకములు దొరకుతున్నాయి. వెనుకటి రోజులలో స్త్రీలు- పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, ధాన్యము వీటిద్వారా తమ సౌందర్యమును పెంచుకునేవారు. పాశ్చాత్య దేశములలో కూడా ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన సౌందర్య పోషకముల మీద గొప్ప సదభిప్రాయము ఉన్నది.

మన వంటిల్లే మనకు సౌందర్యమును ప్రసాదించే గొప్ప సాధనములు కలిగిన స్టోర్ రూమ్! దీనిని మనము చక్కగా అర్థము చేసుకుని ఏవి ఎలా కలపాలో.... అలా కలిపి, వారమునకు సరిపడ చేసుకుని; చైనా జార్స్‌లోగాని, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రలలో గాని; మూతలను గట్టిగా బిగించి, గాలి చొరబడ- విధముగా జాగ్రత్త చేసుకుంటే మనము మన చక్కదనమును, యౌవన ఛాయలను ద్విగుణీకృతము చేసికోవచ్చు ఇలా ఇంట్లో తయారైనవి మనకు ఖర్చు తక్కువగానూ, పరిశుభ్రము గాను, కల్తీ లేకుండాను లభిస్తాయి. ఏ విధమైన రసాయనముల ఇబ్బందులు ఎదురు కావు.

వెనుకటి రోజులలో- జంతు సంబంధమైన క్రొవ్వులు, మామూలు దినుసుల నుండి తయారయ్యే నూనెలు, వెన్న, మీగడ- వీటిని చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగించేవారు. అసలు సహజముగా ఎవరికైనా వయస్సు పెరుగుతున్న కొలదీ చర్మములో అనేక మార్పులు వస్తుంటాయి. ఇలా వయసు పెరుగుతున్నవారి చర్మము కోసము రకరకముల క్రీమ్స్ నే బజారులో విరివిగా దొరుకుతున్నా.... ప్రకృతి సిద్ధమైనవాటిని తయారు చేసికొని వాడుటే మంచిది. వయసులో వున్న చర్మము సహజమై

మృదుత్వముతో తొణికిసలాడుతుంది. వయసు పెరుగుతుంటే, అలా వుండక.... సహజ లావణ్యమును కోల్పోతూ ఉండుట అది తప్పనిసరి! అందుకే మనకీ జాగ్రత్తలు!!

అయితే అవి తయారుచేసికొనుట ఎలా? కాస్త శ్రద్ధ, ఓపిక, చదివినది అర్థము చేసికోగల శక్తి వుంటే.... ఇవి చాల సులభముగా, ఖర్చు తక్కువలో మనము చేసికోవచ్చు. క్రీమ్స్, లోషన్స్, టానిక్స్ అన్నీ మీరే ఇంట్లో స్వయముగా తయారుచేసికోవచ్చు. క్రీమ్స్ తయారుకావాలన్నా, క్రొవ్వు కలిసిన క్రీమ్ ద్రావకము కావలసినా.... నీరు, నూనె, మైనము, సువాసన ద్రవము- ఇవన్నీ దగ్గఉండాలి. కలిపేటప్పుడు ప్రతిదీ కొలతప్రకారము కలపాలి తయారుచేస్తున్న వాటికి అవసరమునుబట్టి కొద్ది మార్పులతో అవే కొలతలు అవసరపడవచ్చు. కాస్త అటూ-ఇటూగా అవే కొలతలు వుండవచ్చు. క్రింద ఇచ్చే లెక్కలు, తూనికలు, కొలతలను జాగ్రత్తగా గమనించండి!

తూనికలు-కొలతలు

చాల వరకు క్రీమ్‌లు తయారు చేసికొనుటకు ఈ కొలతలే పనికి వస్తాయి.

60 చుక్కలు = 1 టీ స్పూన్ లేక 5 మిల్లీలీటర్స్, 3 టీ స్పూన్స్ = 1 టేబుల్ స్పూన్, 2 టేబుల్ స్పూన్స్ = $\frac{1}{8}$ కప్ లేక ఔన్స్, 4 టేబుల్ స్పూన్స్ = $\frac{1}{4}$ కప్ 8, టేబుల్ స్పూన్స్ = $\frac{1}{2}$ కప్, 16 టేబుల్ స్పూన్స్ = 1 కప్ లేక ఎనిమిది ఔన్స్‌లు.

నూనె పదార్థముల విషయములో కాస్త మార్పులు జరుగుతాయి.

60 చుక్కలు = 5 మిల్లీలీటర్స్, 1000 మి॥ లీ॥ = 1 లీటర్, 1 లీటర్ = 1.759 పింట్స్, 1 పింట్ = 20 గ్రైన్స్, 15.4 గ్రైన్స్ = 1 గ్రామ్, 28.3 గ్రామ్స్ = 1 ఔన్స్, 16 ఔన్స్ = 0.453 కిలో గ్రామ్స్, 1 కిలో = 2.20 పౌన్డ్స్.

క్రీమ్స్ తయారీ- జాగ్రత్తలు

నూనెలు, మైనము వీటిని ఎప్పుడూ డైరెక్ట్‌గా పొయ్యిమీద పెట్టి కాచకూడదు. ప్రత్యేకమైన ఎనామిల్ లేక పింగాణీ గిన్నెలను ఉపయోగించాలి. వేడినీటి పాత్రలో గిన్నెను వుంచి కరగించాలి. వీటిని కలియబెట్టుటకు గాజు రాడ్స్ లేక కర్ర తెడ్లు వంటివి ఉపయోగించాలి. వీటితో చాల నెమ్మదిగా కలియత్రిప్పాలి. అంతేగాని స్పీడ్‌గా కదలించకూడదు.

అప్పుడే క్రీమ్ చక్కగా తయారగుటకు దోహదపడుతుంది. చల్లారిన తరువాత బాగా గట్టిపడి, చేతితో తీసికొనుటకు వీలుగా వుంటుంది. ఇలా వున్నప్పుడే- కలర్ మరియు పెర్‌ఫ్యూమ్‌లను వేసికోవాలి. క్రీమ్ అందముగా కనిపించుటకు- కలర్‌నూ, క్రీమ్ సువాసనగా ఉండుటకు- పెర్‌ఫ్యూమ్‌ను కలుపుతారు.

అయితే చర్మము చాల సున్నితమైనది లేక ఎలర్జీని కలిగించేది అయితే కలర్స్, పెర్‌ఫ్యూమ్‌నకు 'గుడ్‌బై' చెప్పుట మంచిది.

క్రీమ్ తయారౌతున్నప్పుడు- దానిని చక్కగా కలుపుతూ.... గిలకొట్టినట్లు త్రిప్పుతుంటే.... త్వరగా తయారౌతుంది. క్రీమ్ గట్టిపడినప్పుడు మనము తీసుకుని రాచుకొంటే.... ఆ క్రీమ్ కాటిపోకుండా వుండాలి. అపుడు క్రీమ్ సిద్ధమైనట్లుగా భావించాలి. తయారైన క్రీమ్‌ను చిన్న చిన్న జాడీలలో భద్రపజుచుకోవాలి ఒకవేళ దించి, చల్లార్చినా.... అది గట్టిపడక ఇంకా ద్రవరూపములోనే వున్నదనుకోండి.... అప్పుడు మళ్ళీ కాచుట ప్రారంభించాలి. 'ఓలిక్ యాసిడ్' కలిపితే.... క్రీమ్ త్వరగా గట్టిపడుట జరుగుతుంది. ఓలిక్ యాసిడ్‌ను కొన్ని చుక్కలు వేస్తే.... క్రీమ్ గాని, లోషన్‌లోగాని చాల త్వరగా తయారౌతుంది. మన పని సులభమౌతుంది క్రీమ్స్, లోషన్స్ మనము తయారు చేయదలచుకున్నపుడు తయారీకి కావలసిన పదార్థములను నిలువవున్నవీ, పాతవి కాకుండా.... క్రొత్త తాజాగా వుండేలా చూచుకోవాలి. అలా తాజా సరుకులను అమ్మేవారి

దగ్గతే కొనాలి రసాయనాలైనా, దినుసులైనా వీటిలో ఏ మాత్రము కల్తీ ఉన్నా.... మన శ్రమ వృథా!

మనకి కావలసిన- నూనెలు, విటమిన్ పిల్స్, హెర్బల్స్ (వన మూలికలు) ఇవన్నీ షాప్స్‌లో దొరకుతాయి. ఫుల్లర్స్ ఎర్త్, టించర్, అమ్మోనియా, హైడ్రోజన్-పెరాక్సైడ్, టించర్ ఆఫ్ బెంజాయిన్ వంటి వన్నీ మంచి కెమిస్ట్ అండ్ డ్రగ్గిస్ట్‌ల దగ్గర తీసికోవాలి.

క్రీమ్స్ లోషన్స్ నింపుటకు- గట్టి మూతలు వున్న చిన్న సీసాలను ఉపయోగించాలి. మనము ఇంట్లో వాడిన- జామ్ తాలూకు ఖాళీ సీసాలను, ఖాళీ మందుసీసాలను చక్కగా కడిగి ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఏ క్రీమ్, లోషన్ వంటివి చేసినా.... దానిమీద తయారుచేసిన డేట్, పేరు వగైరా లతో ఒక లేబుల్ అతికించుకుంటే ... మనకి ఎంతో సుఖము!

పోతే క్రీమ్ వగైరాలలో సువాసన కోసము వేసుకునే నిమ్మనూనె, మల్లెనూనె, నారింజ, గులాబి ఇత్యాదులను కొద్ది చుక్కలు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఇవి కూడా మనమే తయారుచేసికొని సీసాలో పెట్టు కొంటే.... ఇలా క్రీమ్స్, లోషన్స్ తయారుచేసేటపుడు ఉపయోగించు కోవచ్చును.

పూ నూనెలను చేయుట

గులాబిరేకులు, బంతిరేకులు, మల్లి రేకులు, తులసి ఆకులు- వీటిని- విడివిడిగా నలిపి; సీసాలలోకి తీసుకుని; ఒక టేబుల్ స్పూన్ వెనిగార్ వేసి, ఆ రేకులకు మూడువంతులు సన్‌ఫ్లవర్ కలిపి, గట్టిగా మూత పెట్టి, ఎండ బాగా తగిలేచోట వుంచండి!

ఆ సీసాని రోజుకు రెండుసార్లు బాగా కదుపుతూ వుండండి! కొన్ని వారములు గడిచేసరికి- అది ఆయిల్‌గా మారుతుంది. సీసాకు ఎండ తగలకపోతే.... కాస్తంత వేడిచేయవలసి వుంటుంది. శరీరము భరించ గలిగినంత వేడినీటి పాత్రలో- కాసేపు ఈ సీసా పెడుతూ వుండండి!

అలా ఒక వారము చేయండి!! అలా చేసేసరికి చక్కని ఆయిల్ తయారౌతుంది.

ఈ ఆయిల్స్‌ని మీరు లోషన్స్‌లోను, క్రీమ్స్‌లోను మరియు శరీర మర్దనకు కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చును.

నూనెలను- ఇంట్లో తయారుచేసికొన్నప్పుడు.... ఈ నూనెలను గట్టి 'ప్క్రూ'ఉన్న జార్‌లలో పోసి వుంచుకోవాలి. మూతలకు మైనపు పేపర్స్‌పెట్టి, గట్టిగా బిగిస్తే.... మరింత టైట్‌గా వుంటుంది.

ఈ సీసాలను ఫ్రిజ్‌లున్న వారు- ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే మంచిది. లేనివారు కాస్త శ్రద్ధగా ఎవరు పడితే వారు తీయకుండా, ఎండ తగలకుండా, లోపల అల్మారాలలో జాగ్రత్త చేసికోవాలి. పెద్ద పెద్ద జార్‌లలోని నూనెలను చేతులుపెట్టి తీసికోకూడదు. చిన్న చిన్న సీసాలలో కాస్త కాస్త తీసుకుంటూ వాడుకుంటే.... ప్రతిదీ తాజాగానే వుంటుంది.

"మనము ఇంట్లో తయారుచేసుకున్నవే గదా" అని అటూ- ఇటూ నిర్లక్ష్యముగా పడేయకండి! ప్రతిదీ ఎంత శ్రద్ధగా చేస్తారో.... అంత శ్రద్ధగానూ.... ఏ చేయిపడితే ఆ చేయి పెట్టకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

సౌందర్య సాధనముల తయారీ

కావలసిన సామగ్రి :

1] ఎనామిల్ లేదా పింగాణి పాత్రలు, 2] ఒక పెద్ద బాండీ లేదా బూరెల మూకుడు, 3] కొలతల ప్రకారము స్పూన్స్, 4] కొలతలకు కప్‌లు, 5] వెడ్రాపర్, 6] స్పూన్స్, 7] జల్లెడ, 8] వడపోత సాధనము లేక పలుచని వస్త్రము, 9] స్పూన్స్, 10] చేతులను జార్‌లను తుడుచుకొనుటకు కిచెన్ పేపర్, 11] జార్‌లు లేక సీసాలు, 12] లేబుల్స్.

పై సామగ్రిని మీరు దగ్గఱ పెట్టుకుని అప్పుడు తయారీకి ఉపక్రమించండి! అన్నీ వున్నాయో.... లేవో.... ముందుగా చూచుకోవాలి. ఏది లేకపోయినా.... ఇబ్బందే!

మనిషికి ఎన్ని వున్నా.... ఆరోగ్యము లేకపోతే అందము కూడా రాణింపుకు రాదు. మనిషి శరీరములో- చర్మముమీద ప్రతిక్షణమూ తన శక్తిని నిరూపిస్తూ వుంటుంది. అందువల్లనే నిరుడున్నట్లుగా చర్మము ఈ సంవత్సరము వుండదు చర్మము- ఈ సంవత్సరము వున్నట్లుగా వచ్చే సంవత్సరము వుండదు.

చర్మము పొరలతో నిర్మితమై వుంటుంది. "బయట చర్మము", "లోపల చర్మము" లేక "బాహ్య చర్మము", "అంతశ్చర్మము" అని రెండు రకములుగా చర్మమును వుంటుంది. కాలక్రమేణ బయటి చర్మము శిథిలమౌతుంది.

మనము ఆరోగ్యముగా వున్నామో లేదో తెలియచెప్పేది చర్మము ! శరీరము వేడిగా వుంటే.... "జ్వరము" అని అంటాము. ఆ వేడిని గుర్తింప చేసేదిచర్మమే! మన శరీరములో నిరంతరము స్రవించే గ్రంథుల రసాయనిక చర్య వలన మనకు చర్మ రక్షణ, సౌందర్యములు కలుగుతున్నాయి. ఎన్నో రోగములకు 'నిరోధక శక్తి'ని చర్మము కలిగి వుంటుంది. బాక్టీరియా నుంచి కాపాడేది కూడా చర్మమే ! మనకు పనికిరానివి శరీరములో ఏమి వున్నా చర్మమే చెమటద్వారా బయటకు నెట్టివేస్తుంది. నూనె గ్రంథులు చర్మమునకు నునుపును ప్రసాదిస్తాయి. అవి చక్కగా పనిచేస్తుంటే.... చర్మము 'గ్రేస్‌ఫుల్'గా వుంటుంది. ఆ నూనె తగ్గిపోతే.... శరీరము పెళుసుబారి పొడిగా మారిపోతుంది.

మితాహారము, చర్మసంరక్షణ, స్వచ్ఛమైన గాలి, ఎక్సర్‌సైజ్, ఆందోళన-అశాంతి లేకుండా ప్రశాంతముగా వుండుట, సుఖమైన నిద్ర- ఇవన్నీ మనిషి ఆరోగ్యముగా వుండుటకు, అందము ఇనుమడించుటకు ఎంతో దోహదపడతాయి. ముఖ్యముగా ఆరోగ్యము అన్నది మనము తీసుకునే ఆహారముమీదే ఆధారపడి వుంటుంది కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా తీసికోరాదు. అలాగే.... సుగర్, వేపుడుకూరలు, ఆల్కాహాల్, కేక్స్-

ఇలాంటివన్నీ తక్కువగా తీసికోవాలి. పచ్చికూరలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసికొనుట మంచిది.

అలాగే విటమిన్స్ కూడా మనకి చాల ప్రధానమైనవి విటమిన్-A, విటమిన్-B, విటమిన్-C, విటమిన్-E ఇవి చర్మసౌందర్యమును పరిరక్షించుటలో చాల ముఖ్యము! వీటిలో ఏది లోపించినా ఆ ప్రభావము చర్మముమీద తప్పకుండా ప్రసరిస్తుంది. చక్కని శిరోజములకు విటమిన్-B చాల అవసరము! వయసు ముడుతలు చర్మము మీద ప్రసరించకుండా వుండాలంటే.... విటమిన్-E తప్పకుండా వుండితీరాలి వీటిలో ఏది తక్కువైనా మాత్రల రూపములో వాడుకొనుట అవసరము!

వీటన్నింటితోపాటు రోజుకు ఎనిమిది గ్లాస్లైనా మంచినీరు త్రాగాలి. అయితే.... అన్నము తినబోయే ముందు మాత్రము మంచినీళ్ళు త్రాగకూడదు. ఇవన్నీ నియమములుగా భావించి, ఆచరిస్తే.... అందము కోసము మనము ఏది తయారుచేసుకుని వాడినా.... అది త్వరగా ఫలితముల నిస్తుంది.

చర్మము- రకములు

చర్మము అందరికీ ఒకేలా వుండదు. అసలు చర్మమే రకరకములు! అందుకే.... మన చర్మము ఏ రకమో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. చర్మము ఎలాంటిదో తెలిసికోకుండా లేపనములను వాడితే ప్రయోజనము వుండదు.

ఉదయము నిద్రలేస్తూనే.... ఒక పొడి టిస్యూ పేపర్ తీసుకుని ముఖము అంతా దానితో రుద్దండి! ఆ టిస్యూ పేపర్ కనుక జిడ్డుగా మారితే.... అది జిడ్డు చర్మమునకు సెంటర్ పాయింట్ అన్నమాట! ఆ టిస్యూ పేపర్ మీద ఏ విధమైన జిడ్డూ లేకపోతే.... మీది "పొడి చర్మము" లేదా "నార్మల్ చర్మము" అని గ్రహించాలి. మీది పొడి చర్మము అవునో.... కాదో.... తెలిసికోవాలంటే.... మీ ముఖమును సబ్బు నీటితో శుభ్రము చేసికోండి! ఇపుడు ముఖము గట్టిగాను, బిగువుగాను వున్నట్లు

తోస్తే.... అది 'పొడి చర్మము'! ముఖము సబ్బునీటితో తోమిన తరువాత మృదువుగాను, ఎలాస్టిక్‌లా సాగుతున్నట్లు అనిపిస్తే.... మీది 'నార్మల్ చర్మము' అన్నమాట.

నార్మల్ చర్మము

ఆరోగ్యవంతమైన నార్మల్ చర్మము ఎలాంటి లోపాలూ వుండక.. 'వెల్‌వెట్'లా మెత్తగా వుంటుంది. గుంటలు, మచ్చలు పెద్దగా వుండవు. కానీ....మొటిమలు వుంటూ వుంటాయి. అయితే "మొటిమలు-మొటిమలు" అని గుండెలు బాదుకోకండి! మొటిమలు వున్న వారిలో అధికముగా చురుకుదనము వుంటుంది. అంటే.... ఆ గ్రంథులు స్రవిస్తూ.... యాక్టివిటీ నిస్తాయి. పోతే.... మొటిమలను తేలికగా నివారించుకోవచ్చును.

మొటిమల నివారణ : ఉదయమే శుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించి, సబ్బుతో శుభ్రము చేసికోండి. ముఖమును పన్నీరుతో కడగండి! రాత్రికి మీరు వేసుకున్న మేకప్‌ను పూర్తిగా తుడిచివేయండి!! అప్పుడు చర్మమునకు ఏదైనా సున్నితముగా మామూలుగా వుండే 'చర్మరక్షణ ఔషధము'ను రుద్దండి! మీరు మేకప్ చేసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా మాయిశ్చరైజ్‌ను వాడాలి.

పొడి చర్మము

పొడి చర్మము అంత కాంతివంతముగా వుండదు. డల్‌గా వున్నట్లు కనిపిస్తుంది. బుగ్గలు, కళ్ళు వెలవెలబోతున్నట్లు వుంటాయి. కళ్ళ క్రింద నల్లటి వలయములు త్వరగా ఏర్పడుతుంటాయి. చలికాలము ఎక్కువ పగులుతూ వుంటుంది. ఈ పొడి చర్మమునకు ఎక్కువగా జాగ్రత్తలు తీసికోవాలి. నోటి కిరుప్రక్కల కూడా నల్లగా ఏర్పడుతుంటాయి. కళ్ళ క్రిందే కాకుండా.... వీరికి చర్మములో వున్న నూనె గ్రంథులు సరిగా పని చేయవు. అందువలన శరీరమునకు నూనె చాలదు. దీనితో కొన్ని సమస్యలు ఎదురౌతుంటాయి.

మీది "పొడి చర్మము" అని ధ్రువపరచుకొన్నప్పుడు దానికి నూటబుల్ ఆయిల్స్‌ను మీరు అదనముగా తీసికోవాలి. అలా కాకుండా మీరు అశ్రద్ధ చేస్తే.... చర్మము బాగా ముడుతలు పడిపోతుంది. అప్పుడు ముడుతలను చూచుకుని- బాధపడతారు. పొడి చర్మమునకు చాల సున్నితమైన క్రీమ్‌ని పట్టించాలి అంటే రోజ్‌వాటర్ (పన్నీరు) లేదా మీరు తయారుచేసుకున్న 'స్కిన్ టానిక్'తో రుద్దుకోండి! చర్మము ఇంకా పొడి పొడిగా వుందన్న భయము వుంటే....వెంటనే మాయిశ్చరైజ్ చేసికోండి పాలతో కడగండి!! సబ్బుకు బదులుగా- ఓట్‌మీల్ గాని ఆల్మండ్ మీల్ గాని రుద్దుకోండి!! రాత్రి పడుకోబోయే ముందు కూడా మాయిశ్చరైజ్ చేసికోవాలి. ఇంకా మీ చర్మము పొడిగానే వుంటే.... మంచి 'నరిషింగ్ క్రీమ్'ను రాయండి! ఇరవై నిమిషాలలో చర్మము పీల్చుకొన్నది పీల్చుకోగ మిగిలినది గుంటలు, మచ్చల దగ్గఱ నిలబడిపోతుంది. చర్మములోనికి ఇంకిపోవుటకు పదినిమిషాలు చాలు! ఇరవై నిమిషాలు ఆగితే.... మనము రుద్దుకున్నది ఎక్కువగా వుంటే అదీ తెలుస్తుంది.

జిడ్డు చర్మము

ఈ చర్మము ప్రకాశవంతముగా కనిపిస్తుంది. కొస్త మందముగ వుంటుంది. ఈ చర్మము గలవారు అంత రంగుగా కనిపించరు. మొటిమలు వస్తుంటాయి. వీరు మిగిలిన వారికంటే చాల ఎక్కువగా క్లీన్ చేసికోవాలి వీరికి నల్లమచ్చలు వస్తుంటాయి. వీరు రోజుకు మూడుసార్లు ముఖమును కడుక్కోవాలి. ఉదయము, మధ్యాహ్నము, రాత్రి పడుకోబోయేప్పుడు సబ్బునీటితో ముఖమును కడుక్కోండి! సాయంత్రానికల్లా మేకప్ తీసి వేనిషింగ్‌క్రీమ్‌తో శుభ్రము చేసికోండి!!

చాల సున్నితమైన స్కిన్‌టానిక్స్‌ను వాడండి! దీనివల్ల చర్మమును, చర్మపురంగును జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవచ్చును. మాయిశ్చరైజ్ అంతగా ఉపయోగించదు. అయితే... జిడ్డు అవని మాయిశ్చరైజర్ వాడవచ్చును.

మిశ్రమ చర్మము

ఇది రెండు రకాలైన చర్మము ! అందుచేత రెండు రకముల క్రీమ్ లనూ వాడుకోవాలి. చెంపలు సామాన్యముగా పొడిగానే వుంటాయి. పొడిచర్మమునకు ఉపయోగించే క్రీమ్స్‌నే ముఖమునకు వాడాలి. జిడ్డు చర్మమునకు వాడే క్రీమ్స్‌ను కొద్దిగా ఉపయోగించాలి. అప్పుడు ఫలితము వుంటుంది.

వయస్సు - వర్ఛస్సు

మీరు చర్మమును గురించి తగిన శ్రద్ధ తీసికోకపోతే.... మీ వయస్సుకంటే మీరు పెద్దగా కనిపించవచ్చు. "తోటకూర నాడే చెప్పక పోయావా....?" అన్నట్లు వుంటుంది ఎప్పుడో చివరికి ప్రారంభిస్తే! "కాస్త చర్మమును సంరక్షించుకోవాల"ని ముందు నుంచీ అనుకుంటూ.... తగిన జాగ్రత్తలను తీసికోవాలి. ముఖమునకు ఏ మేకప్ లేకుండా ఒకసారి అద్దముముందు నిలబడి చూచుకోండి! మీ ముఖమే మీకు రకరకము లుగా కనిపిస్తూ వుంటుంది. చాలమందికి మొటిమలు, మచ్చలు, పొక్కులు, గుంటలు, రంగు తగ్గినట్లు వుండుట వంటివి జాగ్రత్తగా చూస్తే.... కనిపించ వచ్చు. అలాగే వాతావరణముకూడా మన చర్మమును ప్రభావితము చేస్తుంది. చలి, ఎండల ప్రభావము ఎలా వుంటుందో.... అలాగే.... మానసిక ఒత్తిడి, నరాలబలహీనత, ఇత్యాదులన్నీ చర్మముమీద పడతాయి. అవే మిమ్ములను వయసుమళ్ళిన వారిలా తయారుచేస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు నరిషింగ్, మాయిశ్చరైజ్, క్లీనింగ్‌లను రోజూ తప్పక చేసుకుంటూరాలి.... ఆడవారు ఇవేకాక చలి, ఎండల నుండీ తమ శరీరమును సాధ్యమైనంతవరకూ కాపాడుకుంటూ వుండాలి. సూర్యరశ్మిలో వుండే అల్ట్రా వయొలెట్ కిరణములు మన చర్మమును నలుపుగా మారుస్తాయి.

పై విధముగా సూర్యరశ్మి ప్రభావము, మానసిక ఒత్తిడి, వయసు పెరుగుదలలోని మార్పులు ఇవన్నీ చర్మమును మార్చివేసి, ముడతలు

పడి వయసులోనే ముసలితనమును వచ్చేటట్లు చేస్తాయి అప్పుడు తప్పకుండా మాయిశ్చరైజ్ వాడితీరాలి.

అలాగే చలికూడా చర్మమును పొడిగా మార్చి వేస్తుంది. చలి కాలములో ముఖము, చేతులు, కాళ్ళు, చర్మము పగులుట, మీకు తెలిసదే! ఈ పరిస్థితిలో దురద బాధలు రావచ్చు. దురదలకు కూడా మీరు రోజూ మాయిశ్చరైజ్ వాడాలి. మాయిశ్చరైజ్, మేకప్‌లు చర్మమునకు ఎంతో రక్షణ నిస్తాయి సూర్యరశ్మి ఎప్పుడూ డైరెక్ట్‌గా ముఖము మీద పడ కూడదు. ఎండ మన ముఖమును అందవిహీనము చేస్తుంది.

ఉప్పునీరు చర్మమునకు మంచిదే! అయితే.... దానిని కాచితే మేలు జరుగుతుంది. లేకపోతే.... చర్మమును మరింత పొడిగా చేస్తుంది. మీకు నూతినీరుకన్నా.... పంపునీరు పడినట్లయితే.... అవి వాడుటమంచిది. అయితే చర్మమును బట్టి నీటిని ఉపయోగించుట మంచిది. మీది పొడి చర్మమునకు పంపునీరు అంత శ్రేష్ఠమైనది కాకపోవచ్చు. ఏదైనా ముఖము తోముకున్నప్పుడు.... "మీ ముఖము సున్నితముగా వున్నదా? గట్టిగా ఉన్నదా?" అని మీరు జాగ్రత్తగా గమనించాలి. దానిని దృష్టిలో పెట్టుకొని తగిన (సరిపడిన) నీటిని వాడుకోవాలి. తగిన నీటిని నిర్ణయించుకొని, ఆ నీరు సీసాలో పట్టుకొని, ముఖ సౌందర్యమునకు వాడుకోవచ్చు. అయితే.... కండిషన్స్, విపరీతమైన వేడి వంటివి తగులుట చర్మమునకు మంచిది కాదు. అలాగే విడవకుండా మేకప్‌లు కూడా పనికిరావు. తగుమాత్రముగా వుండాలి ప్రతిరోజూ రాత్రి పూట మేకప్‌ను తీసివేయాలి. క్లీనింగ్ పేస్ మాస్క్‌ను కనీసము వారమునకు ఒకసారి పెట్టుకోవాలి. అది చర్మమును తాజాగా వుంచుతుంది.

మేకప్ - జాగ్రత్తలు

మేకప్ చేసికోడానికి ముందు ప్రతివారు గమనించి, తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటంటే.... ముఖములో ఔడ్లు, మొటిమ, చెమట ఇలాంటి

వేమీ లేకుండా క్లీన్ చేసికోవాలి. పొక్కులు- పుళ్ళు ఇలాంటివి కూడా లేకుండా చూచుకోవాలి. ఒక గొప్ప ఆర్టిస్ట్ చక్కని బొమ్మ గీయుటకు కేన్వాస్‌ని ఎలా సిద్ధము చేసుకుంటాడో.... స్త్రీకూడా మేకప్ చేసికోడానికి తన చర్మమును అందుకు సిద్ధముగా వుంచుకోవాలి. ముందు సబ్బునీటితో ముఖము కడిగినా మేకప్ వేసికోడానికి అనువుగా వుండదు. శుభ్రముగా క్లీన్ చేసికోవాలి. అందుకు ఫౌండేషన్స్, పౌడర్స్ వీటిలో.... మీ చర్మమునకు ఏది అనువైనదో.... దానిని ఉపయోగించాలి.

మీరు ఉదయాన్నే మేకప్ చేసికోవలసిన అవసరము ఏర్పడితే.... రాత్రే మీరు మీ చర్మమును క్లీన్ చేసిపెట్టుకోవాలి. లోషన్, క్లీన్‌సింగ్ క్రీమ్, పాలు ఏదో ఒకటి ముఖమునకు రాయాలి. మీరు రాసేప్పుడు ముఖ్యముగా ముక్కుకు రెండువైపులా పైకి, తరువాత గడ్డము, మెడ, చెవిప్రక్క ఇలా రుద్దుకోవాలి. తదుపరి దూదితో క్లీన్ చేయాలి. రెండు మూడుసార్లు దూదితో రుద్దుకుంటే టిస్యూస్ క్లీన్ అవుతాయి. జిడ్డుచర్మము గలవారైతే.... రెండుసార్లు సబ్బునీటితో ముఖమును కడగాలి. మెడికేటెడ్ సోప్- అయితే మంచిది. క్లీనిసింగ్ క్రీమ్ వలన ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యముగా మేకప్ వేసుకునే వారికి తప్పనిసరిగా ఉండవలసినది. మామూలుగా అయితే సబ్బునీటితో సరిపోయినా.... మేకప్ తుడవడానికి ఈ నీరు సరిపోదు. క్లీన్‌సింగ్ క్రీమ్ చర్మ రంధ్రములు, నల్లని మచ్చలు ఇవన్నీ కనబడకుండా చేస్తుంది. కొన్ని క్లీన్‌సింగ్ క్రీమ్‌లు తయారుచేసే విధమును ఈ క్రింద చూడండి!

క్లీన్‌సింగ్ క్రీమ్స్ తయారీ

ఫార్ములా-1 :

1] $\frac{1}{2}$ టేబుల్ స్పూన్- తేనెమైనము, 2] 4 టేబుల్ స్పూన్స్ బేబీ ఆయిల్ (మినరల్ ఆయిల్), 3] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- కొబ్బరి నూనె, 4] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- మంచినీరు, 5] $\frac{1}{4}$ టీ స్పూన్- బొరాక్స్, 6] నాలుగు చుక్కలు- సెంట్ (సువాసనకు).

మైనము, నూనెలు అన్నీ కలిపి; ఎనామిల్ పాత్రలో వుంచి, వేడి నీటి గిన్నెలో ఈ పాత్రను ఉంచి, కరగించండి! మరో గిన్నెలో- నీరు, బొరాక్స్ కలిపి వేడిచేయండి! బొరాక్స్ పూర్తిగా కరగేవరకు వేడిచేయాలి. తరువాత రెండూ కలపండి! ఈ క్రీమ్ గట్టిపడు తుండగా సువాసనకు సెంట్‌ను కలుపుకోండి!

ఫార్ములా-2 : రోజ్‌వాటర్‌తో క్లీన్‌సింగ్ క్రీమ్

దీనిని 2వ శతాబ్దములో- గ్రీక్ వైద్యుడైన "గాలెన్" అను వ్యక్తి తయారుచేసాడు. 1] 1½ టేబుల్ స్పూన్స్- తేనెమైనము లేదా తెల్ల మైనము, 2] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- మినరల్ ఆయిల్, 3] 6 టేబుల్ స్పూన్స్- రోజ్‌వాటర్, 4] ⅛ టీస్పూన్ : బొరాక్, 5] రోజ్ ఆయిల్- నాలుగు చుక్కలు.

మైనము, నూనెలను కలిపి; పాత్రలో వేడి చేయండి! వేడి నీరు ఉంచిన పాత్రలో- గిన్నె వుంచి, ఆ నీటిలో బొరాక్స్ కలిపి వేడి చేయండి!! ఈ వేడినీటిని- మైనము, నూనెలు కరగించిన పాత్రలో పోయండి!!! తెల్లగా ముద్ద అయ్యేవరకు వేడిచేయండి!!!! వేడి చల్లారు తుండగా- రోజ్‌ఆయిల్ నాలుగు చుక్కలను కలపండి. బాగా గట్టిపడే వరకు తెడ్డుతో త్రిప్పండి!

ఫార్ములా-3 : దోసరసముతో "క్లీన్‌సింగ్ క్రీమ్" తయారు చేయుట!

1] 3 టీ స్పూన్స్- తేనె మైనము, 2] 4 టీ స్పూన్స్- కొబ్బరి నూనె, 3] 5 టీ స్పూన్స్- మినరల్ ఆయిల్ లేదా ఆలివ్ ఆయిల్, 4] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- దోసరసము, 5] 1 టీ స్పూన్- గ్లిసరిన్, 6] బొరాక్స్- కొద్దిగా, 7] డ్రాప్ : గ్రీన్ కలర్.

మైనము, నూనెను ఒక గిన్నెలో వేసి; ఈ గిన్నెను- వేడినీటి పాత్రనందు వుంచి కాచండి! మరో పాత్రలో గ్లిసరిన్, బొరాక్స్, వాటర్, దోసరసము కలిపి; వేడిచేయండి!! అవసరమైతే.... మరో చుక్క నీటిని

చల్లండి !!! గ్రీన్ ఆయిల్‌ని దానిపైనవేసి, రెండు గిన్నెలలోని పదార్థము లను మిశ్రమము చేయిండి ! తదుపరి సన్నని సెగమీద బాగా గట్టిపడే వఱకూ తెడ్డుతో కలపండి ! దీనిని ఫ్రిజ్‌లో వుంచండి !! దోసరసము నిలువ వుండదు గనుక.... కొద్ది కొద్దిగా చేసికొని ఈ క్రీమ్‌ను వాడేస్తు ఉండాలి.

పైన చెప్పిన వాటిని మనము సులభముగా ఇంటిలో చేసికోవచ్చును.

ముఖమునకు ఆవిరి పట్టుట

ఇది ఏ చర్మము వారికైనా మంచిదే ! ముఖ్యముగా- నల్లని మచ్చలు, గుల్లలు వున్నవారు- తప్పకుండా ముఖమునకు ఆవిరి పట్టాలి. జిడ్డు ముఖము గలవారు ప్రతిరోజూ ఆవిరి పట్టినా మంచిదే ! !

ఒక పెద్దపాత్రలో- వేడినీటిని పోసి, మీ తలమీదుగా పెద్ద టవల్‌ను కప్పుకొని, ఈ టవల్‌ను వేడినీటి పాత్రకు గుడారములా కప్పండి !! వేడినీటి ఆవిరి- మీ ముఖమునకు బాగా పట్టేనాకా అలాగే వుండండి !! ఆ వేడినీటిలో ఏదైనా మూలికను ఉపయోగిస్తే.... మరింత ప్రయోజనము వుంటుంది. అలాగే సువాసన గల పెద్దపూలను కూడా ఆ నీటిలో వేసి కోవచ్చు. ఎపుడు ఆవిరి పట్టినా సరే.... ఇరవై నిమిషములకు తక్కువగా పట్టకూడదు.

మాస్కులను తయారు చేయుట

ఈ "మాస్కు" అన్నది అనాది నుండి వస్తున్నది ఈ మాస్కును ముఖమునకు పట్టించి, 10 లేక 20 నిమిషములు అట్టిపెట్టుకుని అప్పుడు ముఖమును కడిగివేయాలి. ఈ మాస్కులో చాల రకములున్నాయి. నరిషింగ్, క్లీన్సింగ్ ఇవన్నీ ఇందులోనికే చేరుతాయి. అయితే మీరు ఒకటి గుర్తుంచుకోండి ! ఈ మాస్కులను ముఖమునకు రాయగానే....ఏదో 'మిరకిల్స్' జరిగిపోతాయని అనుకోకండి ! మాస్కుల వలన- చర్మము నునుపుగా, మృదువుగా, తాజాగా కనిపిస్తుంది. రక్షణకు ఉపయోగపడు తుంది. ముఖము కాస్త రిలాక్స్‌గా కనిపిస్తుంది. అంతవఱకే మీరు ఫలితము

పొందుతారు. ఇంటిలో తయారు చేసికోగల కొన్ని మాస్క్‌లను ఈ క్రింద చూడండి !

మిల్క్ మాస్క్ : పాలలో- దూది ముంచి, దానితో ముఖమును చక్కగా రుద్దండి !

క్లినసింగ్ మాస్క్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- పండ్లరసము మీది మరగ. 2] 1 టీ స్పూన్- నిమ్మరసము, 3] 1 టీ స్పూన్- నారింజ రసము, 4] 1 టీ స్పూన్- క్యారెట్ జ్యూస్, 5] 1 టీ స్పూన్- ఆలివ్ ఆయిల్.

పైవన్నీ కలపండి ! ఇది అన్ని చర్మముల వారికీ పనికి వచ్చే మాస్క్ !! పండ్ల రసములను కలుపుట వలన విటమిన్స్, ఖనిజములు కూడా సమకూరి ముఖమునకు అందము నిస్తాయి.

బటర్ మిల్క్ మాస్క్ : ఒక కప్ మజ్జిగను వేడి చేయండి! అందులో మూడు టేబుల్ స్పూన్‌ల పెద్ద మల్లెపూలను వేయండి ! ఈ పాత్రను సన్న సెగమీద ముప్పై నిమిషములు వేడిచేయండి ! తరువాత బాగా చల్లారనివ్వండి ! దీనిని ఫేస్ మాస్క్‌గా ఉపయోగించండి ! ఇది క్లీనింగ్‌కి బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

బార్లీ మాస్క్ : బార్లీపిండి, బటాని పువ్వులు, పన్నీరు వీటిని సమ భాగములుగా కలిపి- కొన్ని గంటలసేపు నాననివ్వండి ! ఈ మిశ్రమును ముఖమునకు మాస్క్‌గా రాచుకొన్న మంచిది.

ఓట్‌మీల్ మాస్క్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఓట్‌మిల్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- పాలు, 3] కొన్ని చుక్కలు- ఆల్మండ్ ఆయిల్. వీటిని కలిపి, ముఖమునకు రాయండి ! పదిహేను నిమిషములు ఆగి కడిగి వేయండి !

బంగాళదుంప మాస్క్ : 1] ఒక టేబుల్ స్పూన్- బంగాళాదుంపల రసము, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఫుల్లర్స్‌ఎర్త్ ఈ రెండూ కలిపి రాయండి. బంగాళాదుంప వలన విటమిన్-C లభించగలదు. ఫుల్లర్స్‌ఎర్త్ వలన జిడ్డు, మురికి పోయి ...; చర్మము శుభ్రపడుతుంది.

ఎగ్ వాష్ : ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్స్ పంచదార, అరటేబుల్ స్పూన్ నీరూ కలిపి; సన్నని సెగమీద పాత్రనువుంచి వేడిచేయాలి. ఇవి కొంత మెరుగుతూ వుండగా.... మంటను తీసి, గిలకొట్టిన గ్రుడ్లసొనను అందులో వేయండి! మళ్ళీ ఒక నిమిషముసేపు సన్నసెగమీద వేడి చేయండి! తరువాత దానిలో ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసమును కలపండి! ఇది పొడి చర్మము గలవారికి బాగా పనిచేస్తుంది.

వాషింగ్ లోషన్ : దీనిని తయారు చేయుటకు- వార్చిన నీటిని ఉపయోగించాలి. అంటే క్యాబేజ్, బీన్స్ ఇలాంటివి ఉడికించినప్పుడు ఆ నీటిని పారబోయకుండా.... నీటిని వాషింగ్ లోషన్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందులో విటమిన్స్ వుంటాయి. ముఖసౌందర్యమునకు, రక్షణకు ఇవి చాల త్వరగా పనిచేస్తాయి.

వార్చిన నీటిలో కొంచెము వైన్‌గాని, కొద్ది చుక్కలు బీర్‌గాని వేసి, ఈ మిశ్రమమును- స్నానము చేసే నీటిలో కలుపుకుని చర్మమును వాష్ చేసుకుంటే చర్మము సొగసుగా వుంటుంది.

స్నానము : ప్రతివారూ స్నానము తప్పనిసరిగా చేస్తారు. దాని కోసము కొంత టైమ్‌ను కేటాయించక తప్పదు అయితే కొంతమంది ఆదరా బాదరా స్నానము చేస్తారు. మరికొందరు చాల టైమ్ తీసుకుని స్నానము చేస్తారు.

ఈ స్పీడ్ యుగములో- త్వరగా ముగించనిదే పని కాదు. గంటల తరబడి స్నానము చేయుటకు టైమ్ ఉండదు- పని తెమలదు. అలాగే నీరుకూడా బాగా సప్లైకావాలి. అయినప్పటికీ వారమునకు ఒక్కసారి ఐనా పైన చెప్పిన వాటిని స్నానపు నీటిలో కలుపుకుని, చక్కగా ముప్పై నిమిషములపాటు స్నానము చేయండి! అది చాల ఆనందమునూ, అందమునూ ఇస్తుంది.

స్నానము చేసేప్పుడు ముందుగా పైభాగమును చక్కగా (బ్రెస్ట్స్‌ని తప్ప) తోముకోండి! సరిగ్గా ఎటెంక్షన్‌లో నిలబడి మెడను బాగా తోము

కోండి! ప్రతివారూ అశ్రద్ధచేసేది మెడదగ్గరే! ఎప్పుడూ భుజాలపైభాగము, చేతులను చాల జాగ్రత్తగా తోమండి! స్నానము చేసాక.... టవల్‌తో జాగ్రత్తగా ఒంటిని అద్దుకోవాలేగానీ.... ఎడాపెడా తుడుచుకోకూడదు. స్నానము అయిన వెంటనే.... ఎప్పుడూ మేకప్ చేసికోకూడదు. ఓ పది నిమిషములపాటు బెడ్ మీద వాలి, రిలాక్స్ అవండి!

స్నానమును చాలరకములుగా చేయవచ్చును. మీకు ఏది వీలైతే.... అలా ఆచరించండి! క్లియోపాత్ర గాడిద పాలతో స్నానము చేసేది. ఈ రోజులలో గాడిద పాలను ఎవరూ ఉపయోగించరు. కాస్తంత పాలపొడిని-నీటిలో కలుపుకుని, స్నానము చేయండి. పాలతో చేసినట్లే!

వెనిగర్ బాత్ : మీ శరీరమునకు గజ్జివంటి వేమన్నా వున్నా లేక బాగా పొడిచర్మము ఐనా.... ఒక కప్ వెనిగర్ తీసుకుని, స్నానపు నీటిలో కలిపి, ఆ నీటితో స్నానము చేయండి!

ఓట్ మిల్ బాత్ : ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఓట్ మిల్‌ను తీసుకుని, నీటిలో కలిపి, స్నానముచేయండి! చర్మము చాల మృదువుగా వుంటుంది.

తేనెతో స్నానము : ఒక స్పూన్ నిండా తేనె తీసుకుని, నీటిలో కలుపుకుని, స్నానము చేయండి! అలసట, నిద్రలేమి వంటివన్నీ పోతాయి. అంతేకాదు.... చర్మము చాల మృదువుగా, పట్టులా వుంటుంది కూడా!

ఎప్సమ్ సాల్ట్‌తో స్నానము : రెండు పిడికిళ్ళ ఎప్సమ్ సాల్ట్‌సు.... ఒక బకెట్ నీటిలో కలపండి! ఈ నీటితో స్నానము చేయండి! అలసట మాయమౌతుంది.

బాత్ సాల్ట్ : ఇది తయారుచేయుట చాల తేలిక! మామూలు వాషింగ్ సోడా తీసుకుని, అందులో రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ పొటాషియమ్ కార్బొనేట్ కలిపి, దీనిలో కొద్దిగా లావెండర్ కలుపుకుని, ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఈ మిశ్రితమును-స్నానపు నీటిలో కలిపి, ఈ నీటితో స్నానము చేయండి!

బాత్ ఆయిల్స్ : ఆల్మండ్, ఆలివ్, సన్‌ఫ్లవర్ వీటిలో - ఏదో ఒ ఆయిల్‌ను కాస్త తీసుకుని, నీటిలో కలుపుకోండి ! ఆ నీటితో స్నానమ చేయండి !

పాలు + తేనెలతో స్నానపుసూనె : 1] కోడిగ్రుడ్లు- రెండు, 2] $\frac{1}{4}$ కప్- ఆల్మండ్ ఆయిల్, 3] $\frac{1}{4}$ కప్- సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్, 4] $\frac{1}{2}$ కప్ ఆలివ్ ఆయిల్, 5] 1 టీ స్పూన్- తేనె, 6] 2 టీ స్పూన్స్- వాషిం డెటర్జెంట్, 7] $\frac{1}{4}$ కప్ ఓదక, 8] $\frac{1}{2}$ కప్- పాలు, 9] కొన్ని చుక్కల (సువాసనకు)- ఏదో ఒక పెర్‌ఫ్యూమ్.

కోడిగ్రుడ్లను పగులగొట్టి పాత్రలో వేయండి. తేనె మరియు పై చెప్పిన ఆయిల్స్‌ను కలపండి ! కాస్తంత డెటర్జంట్ కలపండి ! తరువా ఓదక కలపండి ! దీనికి పాలను చేర్చి, బాగా గిలకొట్టండి ! చివరి సువాసన కొరకు నాలుగు చుక్కలు పెర్‌ఫ్యూమ్ కలపండి ! దీని ఉపయోగించండి !

హాలీవుడ్ స్టయిల్ : ఒక గుడ్డులోని సొనను తీసికొని, అందులో ఒ కప్పు షాంపూ కలిపి, దీనిలో ఒక టీ స్పూన్ జెలటీన్ కలిపి, ఈ మిశ్ర మును- వేడిచేసిన ఫంపునీటిలో కలిపి, స్నానము చేయండి !

బాత్ పౌడర్-1 : ఈ క్రింద చెప్పిన పౌడర్‌ను తయారు చేసుకు ఒక జాడీలో భద్రపఱచుకొని, కాస్త స్నానము నీటిలో కలుపుకొని, ప్ర రోజూ స్నానము చేయండి !

1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ : ఓట్ మిల్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్ దంపిన బాదముపండ్లు, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్ : గోధుమపిండి, 4] సు సన సెంట్ : నాలుగు చుక్కలు.

ఇవన్నీ చక్కగా కలుపుకుని నిలువ చేసుకుంటే.... ఎప్పుడై వాడుకోవచ్చును. క్రొత్తగా పెళ్ళి కాబోతున్న యువతులకు పెళ్ళి ముందుగా ఓ పదిరోజులపాటు ఈ పేస్ట్ తయారుచేసి, ఉపయోగించి ఆమె అందము వెల్లి విరియగలదు.

బాత్ పౌడర్-2 : ఈ క్రింద చెప్పినట్లుగా తయారుచేసుకుని, ఒక జాడీలో భద్రపఱచుకొని, కాస్త స్నానము నీటిలో కలుపుకొని, ఆ నీటితో స్నానము చేయండి !

1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్: ఓట్ మీల్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్: మీల్ బ్రాన్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్ : దంపిన బాదంపప్పు, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్ : గోధుమపిండి, 5] సువాసన సెంట్ : నాలుగు చుక్కలు.

పైవన్నీ చక్కగా కలుపుకొని, నిలువ చేసుకుంటే.... ఎప్పుడూ వాడుకోవచ్చు. క్రొత్తగా పెళ్ళికాబోతున్న యువతులకు పెళ్ళికి ముందుగా ఓ పదిరోజుల పాటు; ఈ పేస్ట్ తయారుచేసి, ఉపయోగించిన.... ఆమె అందము వృద్ధి కాగలదు.

బాతింగ్ పేస్ట్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్ : ఎండిన నారింజ తొక్కల పొడి, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్ : నిమ్మతొక్కలపొడి, 3] 2 టేబుల్ స్పూన్స్ : బాదముపొడి, 4] పాలు- కొద్దిగా, 5] 4 టేబుల్ స్పూన్స్ : గోధుమపిండి, 6] ఆల్మండ్ ఆయిల్- తగినంత

ఆల్మండ్ ఆయిల్‌తో- మిగతా వాటిని పేస్ట్‌లా నూఱండి ! దీనిలో నాలుగు చుక్కలు సువాసన కొరకు మల్లెనూనెను కలపండి ! ఈ క్రీమ్‌ను క్రమము తప్పకుండా ఉపయోగిస్తున్న.... చర్మము చాల కాంతివంతముగా అందముగా మెఱుస్తూ వుంటుంది.

పై క్రీమ్‌ను ప్రతి రోజూ ముఖమునకు పట్టించి, పావుగంట ఆఱనిచ్చి, ఆ తరువాత కడుక్కోండి ! పెళ్ళికూతురులా క్రొత్త అందముతో కనిపిస్తారు. నవ వధువులు ఈ క్రీమ్‌ను వాడిన వారి అందము ద్విగుణీకృతము కాగలదు.

ప్రతి ఒక్కరూ ఇవన్నీ చేయాలని కాదు.... ఎవరికి ఏది వీలైతే అది.... ఏది సులభము అనుకుంటే అది చేయండి ! అందుకే మీకు అందుబాటులో కొన్ని రకములను- మరియు తేలికగా చేసికొనే వాటిని ఈ క్రింద గమనించండి !

మూలికలతో- టానిక్‌లు

అస్తమానము క్లీనింగ్స్ వాడాలంటే.... కొందరికి విసుగు అనిపించవచ్చును. స్కిన్‌టానిక్స్ తయారుచేసుకుంటే.... కొందరికి అవి తేలికగా అనిపించవచ్చు. వాడుకొనుట సులభము అనిపించవచ్చు. ఈ టానిక్స్‌ను ఉపయోగించుట వలన అనేక లాభాలున్నాయి. వేసుకున్న ఫౌండేషన్ లేదా పౌడర్ ఏది వాడినా.... ఈ టానిక్ వాడితే.... చాలసేపు అలాగే ముఖమునకు పట్టివుంటుంది.

స్కిన్ టానిక్స్ చర్మమును తాజాగా వుంచుతాయి. ముఖము తాజాగా వుండుటకు చల్లని నీరు- బాగా ఉపయోగపడుతుంది. స్కిన్ టానిక్స్ సామాన్యముగా- మూలికలు, పువ్వులు, రోజ్‌వాటర్, వెనిగర్ వంటివి ఉపయోగించిచేస్తారు. ఈ టానిక్స్ వలన జిడ్డుచర్మము గల వారికి చాల లాభము ! జిడ్డును వదలగొట్టి, ముఖమును పొడిగా చేస్తాయి.

స్కిన్ టానిక్‌ను రుద్దుకొనుటకు దూదిని ఉపయోగించాలి. దీనితో రుద్దుకొనుట వలన రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. మెడ, గడ్డము, బుగ్గలను చక్కగా రుద్దుకోవాలి. ఈ స్కిన్ టానిక్‌లు కొన్నింటిని ఎలా చేయాలో ఈ క్రింద చూడండి !

రోజ్ వాటర్-1 : ఇది చాల ప్రాచీనమైనది. పదవ శతాబ్దములో ఒక అరేబియన్ దీనిని కనిపెట్టాడు. ఇది బజారులో దొరుకుతుంది. ఐతే... మనము ఇంటిలో తయారుచేసికొంటేనే మంచిది.

కొంత రోజ్ ఎస్సెన్స్‌ను తీసుకుని, నీటిలో కలిపి, బాగా షేక్ చేయండి ! రెండు టేబుల్‌స్పూన్స్ ఎస్సెన్స్‌కి- నాలుగున్నర లీటర్స్ నీరు కలపాలి: అపుడు రోజ్‌వాటర్ తయారౌతుంది.

రోజ్ వాటర్-2 : రెండు పిడికిళ్ళ ఎఱ్ఱని గులాబిపూల రేకులను తీసుకోండి ! వీటిని గట్టి సీసాలో వేయండి ! ఈ సీసాలో- 200 గ్రామ్స్ పంచదార, ఒక లీటర్ నీరు కలపండి ! ఈ సీసాను 2 గంటలపాటు అలా

వుంచండి ! తరువాత మరోసారి కలపండి ! ఆ తరువాత చల్లని ప్రదేశములో వుంచండి !

రోజ్‌వాటర్ మరియు విచ్‌హాజెల్ టానిక్ : మూడు లేక నాలుగు కప్‌ల రోజ్‌వాటర్‌ను తీసికోండి ! ఇందులో పావుకప్ విచ్ హాజెల్‌ను కలపండి ! ఈ మిశ్రితము - అన్ని రకముల చర్మముల వారికీ పనికివచ్చే టానిక్.

పూలు మరియు మూలికలతో టానిక్ : 2 టేబుల్ స్పూన్‌ల ఎండిన పూలు లేక హెర్బల్స్‌గానీ లేదా మూడు గుప్పెళ్ళ తాజాపూలు లేక మూలికలుగానీ తీసికొని వీటిని ఒక పింట్ నీటిలో కలిపి; వేడిచేయండి ! పూలు లేక హెర్బల్స్ కరిగి నీటిలో కరగిన తరువాత దించి, కొన్ని గంటలసేపు చల్లార్చండి ! చల్లారాక సీసాలలో పోసి, భద్రపఱుచుకోండి !

బంతిపూలతో స్కిన్‌టానిక్ : బంతిపూలు ఎండినవైనా, తాజా పూలు అయినా సరే వేసి తయారుచేసికోవచ్చును వాడినవైతే... రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ బంతిపూలు లేక తాజా పూలు అయితే మూడు పిడికిళ్ళు తీసుకుని వీటిని ఒక పింట్ నీటిలో కాచండి ! దీనికి రెండు టేబుల్‌స్పూన్‌ల విచ్ హాజెల్‌ను కలపండి ! ఇది జిడ్డు చర్మము గలవారికి బాగా పనిచేస్తుంది.

హోలీహాక్ స్కిన్ టానిక్ : 3 టేబుల్ స్పూన్స్ హోలీహాక్ ఆకులను అరపింట్ వేడినీటిలో వేసి, ఐదు నిమిషములపాటు ఉంచి, అవి చల్లారాక అరగంట ఆగి, ఉపయోగించండి !

ఇలాగే మరికొన్ని ఆకులతో, పూలతో మీరు స్వయముగా తయారు చేసికోవచ్చును. ఇవన్నీ చర్మశుభ్రతకు బాగా ఉపయోగిస్తాయి.

పెద్దపూవులతో నీరు : పెద్ద పెద్ద పూలతో కూడా టానిక్స్‌ను తయారు చేసికోవచ్చును.

పెద్ద పెద్ద పూలు ఏవైనా సరే గుప్పెడు తీసుకునీ, ఆరు టేబుల్ స్పూన్స్ వేడినీరు కలిపి, ఒక పెద్ద సీసాలో వేయండి ! ఆ రాత్రంతా అలాగే వుంచి, మరునాడు తీయండి ! ఒకవేళ ఈ పెద్దపూలు ఎండినవి

అయితే.... రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ వాడండి! ఇక్కడ పెద్దపూలతో తయారైన కొన్ని రకముల వాటర్స్ తయారీని ఇస్తున్నాను. మీకు వీలైనవి తయారుచేసుకోండి! ఈ క్రింద చెప్పేవన్నీ కూడా- సీసాలో వేసి, బాగా షేక్‌చేయండి! ఏ పూవులైనా బాగా పెద్ద సైజ్‌లో వున్నవి తీసికోండి! పెద్దమందారాలు, పెద్ద మల్లెలు, గులాబీ ఇలా ఏవైనా వాటిలో పెద్దవన్నమాట!

ఫ్లవర్ వాటర్-1 : 1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్: పెద్ద పూలతో తయారుచేసిన నీరు, 2] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ : రోజ్ వాటర్, 3] 3 టేబుల్ స్పూన్స్ : విఛ్ హజెల్, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్ : బోరిక్ యాసిడ్. ఇవన్నీ కలిపి, సీసాలో వేసి బాగా షేక్‌చేసి, వాడండి!

ఫ్లవర్ వాటర్-2 : అరకప్ పెద్దపూలతో తయారైన నీరు తీసుకుని, అందులో 4 టేబుల్ స్పూన్స్ టించర్ ఆఫ్ బెన్‌జోయిన్ కలపండి! దీనిలో టించర్ ఆఫ్ మిరా ఆరు చుక్కలను నెమ్మదిగా కలపండి! దీనిని 24 గంటలు వుంచి, వడగట్టండి! దీనిని మగవారు కూడా 'ఆఫ్టర్ షేవ్ లోషన్'గా వాడుకోవచ్చును.

ఫ్లవర్ వాటర్-3 : ఇది ముఖముపైన రంధ్రాలున్న వారికి బాగా పయోగపడుతుంది.

1] పది టేబుల్ స్పూన్స్- పెద్దపూలతో తయారుచేసిన నీరు, 2] టేబుల్ స్పూన్స్- దోసరసము, 3] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- ఉడుకులామ్,] 1 టేబుల్ స్పూన్- టించర్ ఆఫ్ బెన్‌జోయిన్.

ఇవన్నీ ఒక పెద్ద బాటిల్‌లో వేసి కలపండి! తరువాత 24 గంటలు వుంచి, వడగట్టండి! అప్పుడు వాడుకోండి!

ఫ్లవర్ వాటర్-4 : 1] ½ కప్ బటర్‌మిల్క్ లేక పాలు, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- తేనె, 3] పెద్దపూవులు- గుప్పెడు.

పాలు, పెద్దపూలను కలిసి; పొయ్యిమీద సన్నసెగమీద ఉంచండి! ముప్పై నిమిషముల తరువాత మంట తీసివేసి, మూడుగంటలు వుంచండి!

తరువాత కొద్దిగా వేడిచేసి, తేనె కలపండి! ఇది మందమైన చర్మము; చిడుము, గజ్జివంటివి వున్న చర్మము ఉన్నవారికి బాగా పనికివస్తుంది.

వెనిగర్ టానిక్ : ఇది మంచి స్కిన్ టానిక్! మీ చర్మము ఏసిడ్స్ గలది అయితే.... ఇది ఉపయోగించండి! వెనిగర్ టానిక్‌ను ప్రతి రోజూ ఉపయోగించినా మంచిదే! ఒక వంతు వెనిగర్‌లో- ఎనిమిది వంతుల నీటిని కలిపితే.... వెనిగర్ టానిక్ ఔతుంది. ఈ క్రింద చెప్పిన విధముగా తయారుచేస్తే.... వారము నిలువ వుంటుంది. రోజుకు రెండుసార్లు బాటిల్‌ని షేక్ చేయండి! వాడబోయే ముందుకూడా షేక్ చేయాలి.

1] ½ కప్ సీడర్ వెనిగర్ లేదా వైన్, 2] ½ టీ స్పూన్- లవంగాలు, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- లేవండర్, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్- గులాబిరేకులు, 5] 1 టేబుల్ స్పూన్- నేరేడు రసము.

రోజ్‌వాటర్ లేకపోతే నారింజపూలతో తయారైన నీరు వాడ వచ్చును. పైవన్నీ కలిపి, సీసాలో వుంచండి! వారానికి ఒకసారి దీనిని మీరు తయారుచేసుకుని, అట్టిపెట్టుకోవచ్చు. బాగా పనిచేస్తుంది.

దోసటానిక్ : సగము దోసకాయ చెక్కును రసము తీసి, వడగట్టి, వుంచండి! ఆ రసమును వేడిచేయండి! ఐదు నిమిషములు చల్లారిన తరువాత 1 టేబుల్ స్పూన్ విచ్‌హాజెల్‌ను కలపండి! 2 టేబుల్ స్పూన్స్ వేడి దోసరసము 1 టేబుల్ స్పూన్ విచ్‌హాజెల్‌ను కలపాలి. ఫ్రిజ్ ఉన్నవారు అందులో వుంచండి! ఈ దోసరసములో- నాలుగు టేబుల్ స్పూన్స్ పుదీనా రసమునుకూడ కలపాలి.

ఆరంజ్ అండ్ లెమన్ టానిక్ : సగము చెక్క- నారింజరసము, సగము చెక్క- నిమ్మకాయ రసము, రెండు టేబుల్ స్పూన్స్- పంచదార, ఒక కప్- పాలు పీటిని ఒక గిన్నెలోవేసి కలపండి! సన్నసెగమీద కాచండి! చల్లారాక వెంటనే ఉపయోగించవచ్చు. ఇంతవరకు చెప్పినవన్నీ సాధ్యమైనంతవరకు తేలికగా ఇంటిలో స్వయముగా చేసికోవచ్చును.

మాసేజ్ ప్రక్రియలు

ముఖముమీద ముడుతలు, గీతలు వుంటే అవి ప్లాస్టిక్ సర్జరీతోనే సరిచేయవలసి వుంటుంది. కొన్ని ప్రక్రియలు నీటిని పెరుగకుండా అరికడతాయే తప్ప... అవి వచ్చాక ముఖముమీద ఏం చేసినాపోవు. మాసేజ్‌లు ముందునుంచీ చేసుకుంటూ వస్తే.... అవి త్వరగా రావు వచ్చినా వెంటనే సర్దుకోవచ్చును.

నుదుటిమీద, కళ్ళ దగ్గర, ముక్కు దగ్గర; బుగ్గలు, నోరు, గడ్డము వీటి దగ్గర చాల త్వరగా ముడుతలు వస్తుంటాయి. వీటికి ప్రతిరోజూ పావుగంటసేపు మాసేజ్ చేసికోవాలి. అది మీ అంతట మీరే స్వయముగా చేసికోవాలి.

ఈ మాసేజ్‌లను రాత్రి పడుకోబోయేముందు చేసికొనుట మంచిది. ఇదే దీనికి తగిన సమయము! మీరు స్వంతముగా మాసేజ్ చేసుకోబోయే ముందు విటమిన్ క్రీమ్‌ను లైట్‌గా రాచుకోవాలి. దీనిని "మాసేజ్ క్రీమ్" అంటారు. ఇది రాచుకున్నాకే.... మీరు మాసేజ్‌ను మొదలు పెట్టాలి.

మాసేజ్ ఎలా చేసుకోవాలి : మాసేజ్ టాల్కమ్‌ను పౌడర్‌తో చేసికోవాలి. మీది జిడ్డు చర్మము అయితే పౌడర్‌తో మాసేజ్ చేసుకుంటే సమాన ఫలితము ఇస్తుంది. పౌడర్ మాసేజ్ చేసికొనే ముందు టవల్‌తో-చర్మమును తుడవండి! టవల్‌తో సున్నితముగా తుడుచుకున్నాక.... మంచి టాల్కమ్ పౌడర్ రాయండి! బీచ్ పౌడర్ అయితే మరీమంచిది. అది ఏ మాత్రము చర్మమునకు హానీ చేయదు. ఇది సెన్సిటివ్ చర్మమునకు చాల మంచిది. పౌడర్‌ను మీ చేతులలో వేసికొని మృదువుగా చర్మమునకు రాయాలి.

ముఖచర్మము పొడిగా లేకపోతే.... పౌడర్ ముఖమునకు అంటుకుపోయి కొంత ఇబ్బందిని కలిగించవచ్చు. ఒక టవల్‌ను తలమీదుగా భుజముల మీదకు వేసికొనుటను మరువకండి! మీకు ఒకవేళ ముఖము

మీద మొటిమలు, మచ్చలు వుంటే.... ఈ మాసేజ్ చేయకండి! ఇలా ఉన్నప్పుడు సోప్‌ను ఉపయోగించి మాసేజ్ చేయాలి.

మాసేజ్ పేస్ట్ : గోధుమపిండి, ఓట్‌మిల్ కలిపి; పేస్ట్‌ను తయారు చేయాలి. ఇది ముఖములోని మురికిని, డెడ్ సెల్స్‌ని పోగొడుతుంది.

మాసేజ్ క్రీమ్ : 1] 4 టేబుల్‌స్పూన్స్- లినోలిన్, 2] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- సన్‌ఫ్లవర్ లేక సఫోలా ఆయిల్, 3] 9 టేబుల్‌స్పూన్స్- రోజ్ వాటర్.

నూనెలను సన్నసెగమీద కాచండి! దీనిలో కొద్దిగా వేడినీటిని కలపండి! ఒక టేబుల్‌స్పూన్- వింటర్‌గ్రీన్ లేక కేంఫర్ ఆయిల్‌ను కలపండి! ఈ క్రీమ్ తయారయ్యాక.... అందులో 2 టేబుల్‌స్పూన్‌ల పెట్రోలియమ్ జెల్లీని కలపండి!

మాసేజ్ ఆయిల్ : 1] $\frac{1}{2}$ కప్- ఆల్మండ్ ఆయిల్, 2] $\frac{1}{2}$ కప్- కాస్టార్‌ఆయిల్, 3] 1 టీ స్పూన్- కేంఫర్ ఆయిల్.

పైవన్నీ కలిపితే.... మాసేజ్ ఆయిల్ తయారౌతుంది.

బాడీ లోషన్స్ తయారు చేయుట

బాడీ లోషన్స్‌లో చాల రకములున్నాయి. అయితే.... మీ దేహమునకు ఏది బాగుంటుందో.... అదే వాడండి! తేలికగా తయారుచేసికొను కొన్ని బాడీలోషన్ పద్ధతులను ఈ క్రింద ఇస్తున్నాను.

రోజ్ & లైమ్ బాడీలోషన్ : 1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్-రోజ్‌వాటర్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- గ్లిసరిన్, 3] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- నిమ్మరసము వీటిని మిశ్రితము చేయండి!

స్నానము చేసిన తరువాత చర్మము మారిపోయి బాధపెడుతుంటే... ఈ లోషన్ మీకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ బాడీలోషన్‌ను ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి.

ఆలివ్‌ఆయిల్‌తో బాడీలోషన్ : 1] 4 టేబుల్‌స్పూన్స్- నీరు, 2] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- నట్ముముక్కలు, 3] 1 టీ స్పూన్- గ్లిసరిన్, 4]

1 టీ స్పూన్- విఛ్ హజెల్, 5] 4 టీ స్పూన్స్-ఆలివ్ ఆయిల్, బ్లూకలర్- నాలుగుచుక్కలు, 7] రెండు చుక్కలు- సువాసన తైలవ

సబ్బు ముక్కలు, నీరు కలిపి వేడిచేయండి! సబ్బుముక్క నీటిలో కరిగిన తరువాత మంటమీద నుంచి దింపి గ్లిసరిన్ కలపండి! వెం వెంటనే- ఆలివ్ఆయిల్, విఛ్ హజెల్‌లను కూడా కలపండి! బాగా చల్ల నిచ్చి; నీలిరంగు, రెండు సెంట్ బొట్లనూ కలపండి! ఇది చర్మము మృదువుగా, అందముగా పట్టులా వుంచుతుంది.

లావెండర్ లోషన్ : 1] 1 టీ స్పూన్- బొరాక్స్, 2] 1 కప్ రో వాటర్, 3] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- వేడిచేసిన ఆలివ్ ఆయిల్.

బొరాక్స్‌ను- రోజ్‌వాటర్‌లో కలపండి ! దీనిలో నెమ్మదిగా చేసిన ఆలివ్‌ఆయిల్‌ను కలపండి! ఇవన్నీ బాగా కలిపి, అందులో లా డర్ వాటర్‌ను కలపండి !

(గుప్పెడు లావెండర్ పూలను- రెండు కప్‌ల వేడినీటిలో వే ఒక గంట ఆగిన.... లావెండర్ వాటర్ తయారౌతుంది.)

ఆల్మండ్ లోషన్ : 1] 3 టీ స్పూన్స్- లానోలిన్, 2] 1 టీ స్పూ ఆల్మండ్ ఆయిల్, 3] 1 టీ స్పూన్- పెట్రోలియమ్‌జెల్లీ, 4] 1 టీ స్పూ వెజిటబుల్ లార్డ్, 5] 2టీ స్పూన్స్- గ్లిసరిన్, 6] 1 టేబుల్‌స్పూన్- నీ 7] 1 టీ స్పూన్- సబ్బుముక్కలు, 8] 1 టీ స్పూన్- కార్బ్లిప్లవ 9] రెండు చుక్కలు- సెంట్ లేదా ఆల్మండ్ ఎస్సెన్స్.

పైన చెప్పిన నూనెలను వేడిచేయండి! నీటిని విడిగా వేడిచేయం ఈ రెండూ క్రిందకు దింపి కలపండి ! దీనిని ఒక సీసాలో పోసికోం ఇందు రెండు చుక్కలు సువాసన తైలమును కలపండి ! ఇవన్నీ బా మిశ్రితము అయ్యేలా షేక్ చేయండి !

మాయిశ్చరైజ్ ప్రక్రియలు

మాయిశ్చరైజ్ ఏ రకము చర్మము వారికైనా అవసరమే ! జి చర్మము గలవారికి మాయిశ్చరైజ్ సరిపోతుంది. పొడిచర్మమువారికి

ఒక్కటే సరిపోదు. వీరికి క్రీమ్స్, లిక్విడ్స్ అవసరమౌతూనే వుంటాయి. క్లీన్‌సింగ్ టోనింగ్ తరువాత మాయిశ్చరైజ్‌ను చేయాలి. మాయిశ్చరైజ్ ఫేస్‌పాక్ ఫ్రంట్- డ్రైస్కిన్‌కి చాల ఉపయోగము ! మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు చర్మము బిజీగా వుంటుంది. నష్టపోయిన, అరిగిపోయిన కణములను బయటకు నెట్టి, ఆ స్థానములోనికి సజీవకణములు వచ్చుటకు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాయి.

నిద్ర అందమునకు చాల ముఖ్యమైనది. ప్రతిరాత్రి పడుకోబోయే ముందు 'నరిషింగ్ క్రీమ్'ను రాచుకోవాలి. ఇది చాల రిలాక్స్‌నిస్తుంది. మీది మరీ పొడి చర్మము అయితే రెండుసార్లు క్రీమ్‌ను పట్టించాలి.

విటమిన్స్, ఆయిల్స్ వీటి అన్నింటితో తయారుచేసికొన్న క్రీమ్స్‌ను ముఖమునకు రాయుటవలన తొందరగా ఫలితము కనిపిస్తుంది.

ఆల్మండ్ + వాక్స్ ఆయిల్ : 2 టీ స్పూన్స్ తేనె మైనము, 1 టీ స్పూన్ శుద్ధిచేసిన తెల్లమైనము ఈ రెండింటినీ ఒక పాత్రలో వేసి నీరుపోయండి ! వీటిని కరిగించండి ! తరువాత 5 టీ స్పూన్స్ ఆల్మండ్ ఆయిల్‌ను విడిగా ఒక పాత్రలో వేడిచేయండి ! మైనము, ఆయిల్ ఈ రెండూ సమానస్థాయి వేడిలో వుండగా.... రెండింటినీ ఒక గిన్నెలోపోసి కలపండి ! కాసిని నీటిని గూడా చేర్చండి ! అన్నీ కలిపి, చల్లారిన తరువాత కొన్ని చుక్కలు లావెండర్ ఆయిల్ వేసి షేక్ చేయండి !

హెర్ క్రీమ్, హెర్ లోషన్ : 1] టేబుల్ స్పూన్- లానోలిన్, 2] 2 టేబుల్‌స్పూన్స్- వైట్ ఎమ్ముల్సిఫైంగ్‌వాక్స్.

వాక్స్, ఆయిల్ రెంటినీ కలపండి ! నీటిని చేర్చండి ! చల్లదనము కోసము ఫ్రిజ్‌లో వుంచండి ! ఇది రెండు టీ స్పూన్స్ తీనుకుని ఏదో ఒక హెర్బ్‌లోషన్ మీకు నచ్చినది ఒక టీ స్పూన్ కలుపుకోండి ! ఈ మిశ్రమమునందు ఒక టీ స్పూన్ తేనె కలుపుకుంటే.... 'ఫేస్‌మాస్క్'లాగా ఉపయోగించుకోవచ్చును.

సన్ ఫ్లవర్ క్రీమ్ : 1] 4 టీ స్పూన్స్- లానోలిన్, 2] 2 టీ స్పూన్స్- ఎమ్యులిఫైంగ్ వాక్స్, 3] 2 టీ స్పూన్స్- తేనె మైనము, 4] 5 టేబుల్ స్పూన్స్- సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, 5] 6 టేబుల్ స్పూన్స్- వాటర్, 6] 2టీ స్పూన్స్- గ్లిసరిన్, 7] ½ టీ స్పూన్- బొరాక్స్.

వాక్స్‌లు, నూనెలు లానోలిన్ ఇవన్నీ నీటిలో కలపండి! విడిగా వేడినీరు, గ్లిసరిన్, బొరాక్స్ కలపండి! తదుపరి రెంటినీ ఒక గిన్నెలో వేసి, బాగా మిశ్రితము చేసి, చుక్క చుక్క నీరు చేరుస్తూ.... మొత్తము అన్నింటినీ కలపండి! తరువాత కజ్జి తెడ్డుతో బాగా త్రిప్పండి! మిశ్రితము బాగా తెల్లగా, గట్టిగా అయ్యేదాకా కలపండి! ఈ క్రీమ్ దేహమునకు నునుపును, అందమును ఇస్తుంది.

నరిషింగ్ క్రీమ్స్ & మాస్క్స్

నూనెలను ప్రధానముగా ఉపయోగించి నరిషింగ్ క్రీమ్స్' తయారు చేస్తారు. ఇవి ప్రతి పోషకమునకు అవసరమౌతూనే వుంటాయి.

కోకా బటర్‌నరిషింగ్ క్రీమ్-1 : 1] 2 టేబుల్‌స్పూన్స్-కోకాబటర్ 2] 2 టేబుల్‌స్పూన్స్- ఎమ్యులిఫైంగ్ వాక్స్, 3] 1 టేబుల్‌స్పూన్- తేనె మైనము, 4] 4 టేబుల్‌స్పూన్స్- సీసమ్ ఆయిల్, 5] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఆల్మండ్ ఆయిల్.

పైవన్నీ కలిపి, నీరు చేర్చండి! వేడి చేయండి! ఇవన్నీ కరగిన తరువాత పాత్రను క్రిందికి దించి వేడి చల్లారేదాకా వుంచండి! కొన్ని చుక్కల సెంట్‌ను కలపండి! ఈ క్రీమ్స్ శరీరమును చాల మృదువుగా ఉంచుతుంది. జిడ్డును తొలగించుతుంది.

నరిషింగ్ క్రీమ్స్-2 : 1] 2 టేబుల్‌స్పూన్స్-లానోలిన్, 2] 8 టేబుల్ స్పూన్స్-ఆల్మండ్ ఆయిల్ (అది లేకపోతే సీసమ్ లేక సఫోలా ఆయిల్.)

పైవన్నీ నీటిలో వేసి కరగించండి! ఇది పొడి చర్మము గలవారికి బాగా ఉపయోగిస్తుంది. మెడ, పాదములు వంటి అశ్రద్ధ చేసే ప్రదేశములలో

ఈ క్రీమ్‌ను రాచుకోవాలి. ఇందులో- 2 టేబుల్ స్పూన్స్ రోజ్‌వాటర్ గానీ మామూలు నీరు గానీ కలుపుకొని.... ఆయిల్ స్కిన్ గలవారు వాడుకోవచ్చును.

నరిషింగ్ క్రీమ్-3 : 1] 3 టేబుల్‌స్పూన్స్- ఆల్మండ్ ఆయిల్, 2] 4 టేబుల్‌స్పూన్స్- పెద్ద మల్లెపూలు, 3] 1 టేబుల్‌స్పూన్-లానోలిన్

పైవన్నీ ఒక గిన్నెలో వేసి, నీటిని చేర్చి, వేడిచేయండి! ఒక గంట చల్లారిన తరువాత కాసిని నీటిని అ-దులో చేర్చండి! ఈ క్రీమ్‌ను రాచుకోండి!

గోధుమ నరిషింగ్ క్రీమ్ : 1] 1 టీ స్పూన్- తేనె మైనము, 2] 1 టీ స్పూన్-ఎమ్యూల్సిఫైంగ్ వాక్స్, 3] 5 టేబుల్ స్పూన్స్- లానోలిన్, 4] 3 టేబుల్‌స్పూన్స్-వీట్ జర్మ్ ఆయిల్, 5] '5 టేబుల్‌స్పూన్స్ మంచినీరు, 6] 1 టేబుల్ స్పూన్- విఛ్ హాజెల్, 7] ½ టీ స్పూన్- బొరాక్స్, 8] నాలుగు చుక్కలు- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ ఆయిల్, 9] నాలుగు చుక్కలు- ఇష్టమైన సువాసన తైలము.

ఈ వాక్స లన్నీ నీటిలో వేసి, వేడిచేయండి! వేడి నీటిలో బొరాక్స్‌ను కలపండి. వేడినీటిలో బొరాక్స్‌ను బాగా కరగనీయండి! ఈ నీటిని వాక్స్‌ల గిన్నెలో కొద్ది కొద్దిగా కలుపుతూ వుండండి! ఇవన్నీ చేరి గట్టిపడితే.... క్రీమ్ రెడీ అయినట్లే! ఇందులో విటమిన్-E పుష్కలముగా వుంటుంది.

హనీ నరిషింగ్ క్రీమ్ : తేనె చాల ఉపయోగకరమైనది. డ్రైస్కిన్‌కి, సున్నితమైన చర్మమునకు బాగా పనికి వస్తుంది.

1] 3 టేబుల్ స్పూన్స్-లానోలిన్, 2] ½ టేబుల్ స్పూన్- తేనె, 3] 1 టీ స్పూన్- లెసెథిన్.

పైవన్నీ ఒక పాత్రలోకి తీసికోండి! నీరు చేర్చి కరగించండి! తరువాత దానిని క్రిందకు దింపి, 4 టేబుల్ స్పూన్స్ వేడి నీరు తీసుకుని అందులో కాసని- కాసిని చల్లుతూ బాగా గిలకరించండి!

విటమిన్ నరిషింగ్ క్రీమ్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- తేనెమైనము, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్-ఎమ్యుల్సిఫైంగ్ వాక్స్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- లానోలిన్, 4] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- క్యారట్ ఆయిల్ (లేక విటమిన్-A క్యాప్సూల్స్), 5] 6 టీ స్పూన్స్- డిస్టిల్డ్‌వాటర్, 6] ½ టీ స్పూన్- బొరాక్స్ 7] 2 డ్రాప్స్- టించర్ ఆఫ్‌బెన్‌జోయిన్, 8] నాలుగు చుక్కలు- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ అన్ని మైనములను- నీటిలో వేసి, కరగించండి! మరొక పాత్రలో బొరాక్స్‌ను వేడినీటితో కలపండి! నూనెలకు ఈ నీటిని వెంటనే కలపండి! ఇవన్నీ కలిపి బాగా గిలకొట్టండి! అప్పుడు టించర్ ఆఫ్ బేన్ జోయిన్ కలిపి, తిరిగి గిలకొట్టండి! అప్పుడది బాగా గట్టిపడుతుంది. అప్పుడు విటమిన్ క్యాప్సుల్‌ను విప్పి అందులోని మందును మిశ్రితమ చేయండి!

మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ నరిషింగ్ క్రీమ్ : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స తేనె మైనము, 2] 4 టేబుల్ స్పూన్స్-ఎమ్యూల్స్ ఫైంగ్ వాక్స్, 3 3 టీ స్పూన్స్- లానోలిన్, 4] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆల్మండ్- ఆయిల్ 5] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- సీసమ్ ఆయిల్,6] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- సఫో ఆయిల్, 7] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్, 8] 5 టేబు స్పూన్స్-నీరు, 9] ½ టీ స్పూన్-బొరాక్స్.

పై విధముగానే మైనములను కరగించుకోవాలి. బొరాక్స్‌ను విడి వేడినీటిలో కలపాలి. నూనెలకు ఆ నీటిని చేర్చి, అన్నింటినీ కలిపి, గ పడేవరకు తెడ్డుతో బాగా మిశ్రితము చేయాలి.

స్ట్రాబెర్రీ నరిషింగ్ క్రీమ్ : 1] స్ట్రాబెర్రీ-250 గ్రామ్స్, సుగర్-100 గ్రామ్స్

ఈ రెంటినీ కలిపి వేడిచేయండి! చల్లార్చి, మళ్ళీ వేడిచేయండి బాగా చల్లబడుటకు ఫ్రిజ్‌లో వుంచండి! ఆయిల్- స్కిన్ వారికిది చా ఉపయోగపడుతుంది.

ఆయిల్ నరిష్షింగ్ క్రీమ్ 1 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- లానోలిన్, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్. ఈ రెండూ నీటిలో కలిపి; దీనికి స్ట్రాబెర్రీ జ్యూస్ను కలపండి! కాస్త వేడి చేసి చల్లారాక వాడండి!

ఆయిల్ నరిష్షింగ్ క్రీమ్-2 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- కొబ్బరి నూనె. 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆలివ్ ఆయిల్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఆల్మండ్ ఆయిల్. 4] ½ టేబుల్ స్పూన్- తేనె మైనము.

మూడు స్పూన్ల వేడినీటిలో- బొరాక్స్ అర టీ స్పూన్ కలపండి! నూనెలను వేడిచేయండి! మొత్తము అన్ని కలిపి, చల్లార్చి ఉపయోగించండి!

ఆరంజ్ ఫ్లవర్ స్కిన్ ఫుడ్ : 1] 2 టీ స్పూన్స్- తేనె మైనము, 2] 2 టీ స్పూన్స్- ఎమ్యుల్సిఫైంగ్ వాక్స్, 3] 3 టీ స్పూన్స్- ఆల్మండ్ ఆయిల్, 4] 4 టీ స్పూన్స్- లానోలిన్, 5] 4 టీ స్పూన్స్- కోకోనట్ ఆయిల్, 6] 6 టీ స్పూన్స్- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్, 7] నాలుగు చుక్కలు- టించర్ ఆఫ్ బెన్ జోయిన్, 8] నాలుగు చుక్కలు- ఆరంజ్ ఆయిల్.

వాక్స్ లన్నీ-నూనెలో కలపండి! ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్ ను-వేడి చేసి కలపండి! టించర్ ఆఫ్ బేన్ జోయిన్, ఆరంజ్ ఆయిల్ చుక్కలను కూడా మిశ్రితము చేయండి!

చర్మ సమస్యలు

చర్మము- ఫ్రెష్‌గా, మచ్చలు లేకుండా వుండాలంటే.... కొన్ని ప్రక్రియలను ఆచరించాలి మనము!

ముఖమందు- ముడుతలు, నల్లని మచ్చలు, గుంటలు, ఎండ వేడిమికి మొటిమలు- ఇవన్నీ చర్మమునకు సాధారణ సమస్యలు!

నల్ల మచ్చలు, రంధ్రములు, మొటిమలు- ఇలాంటివన్నీ ఆయిల్ స్కిన్ ఉన్నవారికి తటస్థపడే సమస్యలు!

గ్రంథులనుండి స్రవించే ద్రవముల వలన ఇవి ఎలా ఏర్పడతాయో.... అలాగే వారికి అంత చుఱుకుదనము కూడా వుంటుంది. చాక్‌లెట్స్, వేపుడు కూరలు, ఆవేశము, నిద్రలేకపోవు ఇవన్నీ కూడ పై చర్మ సమస్యలకు కారణము కావచ్చును.

రంధ్రములు, నల్లమచ్చలు, స్పాట్స్-మొటిమలు ఇవి అయిల్ చర్మము గలవారికి త్వరగా ఏర్పడుతాయని అనుకున్నాము గదా!

ఇవన్నీ తొలగించడానికి కొన్ని నేర్చుకుందాము.

బ్యూటీ ఫుడ్స్

కేంఫర్, సల్ఫర్, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, పెరుగు, ఈస్ట్, పుల్లర్స్ ఎర్త్, మూలికలు, కూరల నుండి తయారుచేసే రసము ఇవన్నీ చర్మ సంరక్షణకు చాల ముఖ్యమైనవి.

కేంఫర్ క్రీమ్-1 : 1] కాంఫర్ B. Co- ½ టీ స్పూన్, 2] ½ టీ స్పూన్- ఓట్ మీల్, 3] 1 టీ స్పూన్- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్.

పైవన్నీ కలిపి, ఈ మిశ్రమమును- 15 నుండి 20 నిముషముల సేపు ముఖమునకు పట్టించి వుంచండి! తరువాత నీటితో కడిగివేయండి!

కేంఫర్ క్రీమ్-2 : 1] కాంఫర్ స్పిరిట్- ఒక టేబుల్ స్పూన్, 2] టొమేటో రసము- ఒక టేబుల్ స్పూన్, 3] తేనె- ఒక టేబుల్ స్పూన్. ఇవన్నీ కలిపితే 'మంచి స్కిన్ టానిక్' ఔతుంది.

గ్లిసరిన్ క్రీమ్ : చర్మ శుభ్రతకు, మచ్చలు పోగొట్టుకొనుటకు ఈ క్రింది విధముగా తయారుచేసికొన్న క్రీమ్‌ను రాచుకోవచ్చును.

1] 1 టేబుల్ స్పూన్- గ్లిసరిన్, 2] ½ టేబుల్ స్పూన్- బొరాక్స్ పౌడర్, 3] 1 కప్- డిస్టిల్డ్ వాటర్, 4] 3 చుక్కలు కేంఫర్ స్పిరిట్.

పైవన్నీ ఒక పెద్ద సీసాలో పోసి, కలిపి బాగా షేక్ చేయండి! అప్పుడు ముఖమునకు రాచుకోండి.

సల్ఫర్ పేస్ట్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- ప్యూర్ సల్ఫర్ పౌడర్, 2] 2 టేబుల్‌స్పూన్స్- పుల్లర్స్ ఎర్త్, 3] 1 కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లసొన.

పైవన్నీ కలిపి, ఈ మిశ్రితమును- ప్రతిరోజూ ముఖమునకు పట్టించండి! మచ్చలు, పొక్కులు వంటివి తగ్గిపోతాయి. అయితే కొంత మందికి సల్ఫర్ పడదు. కాబట్టి.... అసలు శరీరమునకు "సల్ఫర్ పడుతుందా ? లేదా??" అన్నది మీరు ముందుగా తెలిసికొనుట మంచిది. ముందుగా కాస్తంత పేస్ట్‌ను తీసికొని చెవికి వెనుక ప్రక్కన రాయండి! కొన్ని నిమిషములకు రియాక్షన్ కనిపించకపోతే.... ప్రతిరోజూ సల్ఫర్ పేస్ట్‌ను ముఖమునకు రాచుకోండి!

ఉల్లిపాయతో పేస్ట్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- పుల్లర్స్ ఎర్త్, 2] 1 టీ స్పూన్- తేనె, 3] 1 టీ స్పూన్- ఉల్లిపాయరసము.

ముందుగా ఉల్లిపాయరసమును తీయండి! దీనికి- తేనె, పుల్లర్స్ ఎర్త్‌లను కలపండి! ఈ మిశ్రితమును ముఖమునకు రాచుకుంటే- ముడుతలు పడుట తగ్గుతుంది.

వెల్లుల్లితో పేస్ట్ : 1] ఒక గ్రుడ్డులోని తెల్లసొన, 2] 1 టీ స్పూన్ కోలిన్, 3] 1 టీ స్పూన్- తేనె, 4] 1 టీ స్పూన్- కేరట్ జ్యూస్, 5] వెల్లుల్లి రేక.

గ్రుడ్డునందలి తెల్లసొనలో మిగతావన్నీ కలపి, పేస్ట్‌లా తయారు చేసుకుని ముఖమునకు పట్టించండి! ఈ పేస్ట్‌నందు- పెరుగును కలిపి రాస్తే.... ముఖము బాగా కాంతివంతముగా వుంటుంది.

గీతలు, ముడుతలు వంటివి ముఖముమీద బాగా అధికముగా ఉంటే.... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ఒకటే మార్గము ! అయితే.... ఈ సర్జరీ ట్రీట్‌మెంట్ సామాన్యులకు అందుబాటులో వుండదు. చాల ఖరీదైనది. మాసేజ్‌ల వలన కొత్తగా మరికొన్ని మచ్చలు, గీతలు, ముడుతలు వంటివి ఏర్పడకుండా నిరోధించుకోవచ్చును.

పైన చెప్పిన 'న్యరిషింగ్ క్రీమ్'లను తయారు చేసుకుని, అవన్నీ వాడుతూ దేహమును- జాగ్రత్తగా సంరక్షించుకుంటూ వుంటే.... మీ చర్మము మీకు "సమస్య" అనిపించకుండా వుంటుంది.

చర్మముమీది ముడుతలను నిరోధించు మాస్క్స్

యాప్రికాట్‌తో ముడుతలను నిరోధించే క్రీమ్‌లను తయారుచేసి కోవచ్చు. అలాగే మరికొన్నింటితో కూడా తయారు చేసుకొనే పద్ధతులను ఈ క్రింద తెలియచేస్తున్నాను.

యాప్రికాట్ మాస్క్ : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- లానోలిన్, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆల్మండ్ ఆయిల్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- యాప్రికాట్ ఆయిల్, 4] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- నిమ్మరసము.

లానోలిన్ కరగించండి! దీనికి మిగిలినవన్నీ చేర్చి కలపండి! యాప్రికాట్‌లో- విటమిన్ A పుష్కలముగా వున్నది. కాబట్టి.... ఈ క్రీమ్‌ను రాచుకొంటే ముఖము బాగుంటుంది.

ఎగ్ వైట్ మాస్క్ : కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లసొన తీసుకుని, ముఖమునకు బాగా పట్టించండి ! 10 నుండి 20 నిమిషములపాటు అలాగే వుంచండి ! దీనివలన ముడుతలు పడుటను అరికట్టవచ్చును.

దోసకాయతో మాస్క్ : దోసకాయ సగము చెక్కను మిక్సీలో వేసి రసమును తీయండి ! దీనిలో- గిలకొట్టిన ఒక గ్రుడ్డులోని తెల్లసొనను వేయండి ! దీనికి ఒక టీ స్పూన్ వోదకమును వేసి కలపండి ! దీనికి టించర్ ఆఫ్ బెన్‌జోయిన్ నాలుగు చుక్కలు కలపండి! ముడుతలను నిరోధించుటకు- ఇది చక్కని చిట్కా.

రేగుపండ్లతో మాస్క్ : ఆరు రేగు పండ్లను- ఉడికించి, అందులో- 1 టీ స్పూన్ ఆల్మండ్ ఆయిల్‌ను కలపండి ! ఈ మిశ్రితమును మొటిమల మీద వేసి, బాగా రుద్దండి ! మొటిమలను నిరోధించుటకు ఇది చక్కని సులభమార్గము !

పుదీనాలోషన్ 1 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- దోసరసము, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- పుదీనారసము, 3] 4 చుక్కలు- పిప్పర్‌మెంట్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్, 4] కాస్త- ఆలమ్ పౌడర్.

పైవన్నీ కలిపి, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే.... నిలువ వుంటుంది. విడిగా పెట్టుకుంటే.... పాడై పోతుంది. ఫ్రిజ్ లేనివారు ఎప్పటికప్పుడు తయారు చేసికోవాలి.

పుదీనా లోషన్-2 : ఇది జిడ్డు చర్మము గలవారికి బాగా పనిచేస్తుంది. కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లసొన మరియు పుదీనా రసము కలపండి ! దీనికి పావు టీ స్పూన్ పిప్పర్‌మెంట్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్ లేదా పిప్పరమెంట్ ఆయిల్ కలపండి !

ఆస్ట్రిన్ జెంట్స్

ఇది బజారులో దొరకే లోషన్! దీనిని జిడ్డు చర్మము గలవారు ముఖమునకు పట్టిస్తే.... ముఖము- జిడ్డుకారుతూ వుండదు. పొక్కులను కూడా కనిపించనీయదు. నుదురు, గడ్డము, ముక్కుకు ఇరుప్రక్కల దీనిని రాచుకోవాలి. ఈ లోషన్ రాచుకొనుట వలన- ముఖములోని చాల వికారములను కనబడకుండా చేసికోవచ్చు. అయితే బజారులో దొరికే లోషన్స్ నందు ఆల్కొహాల్ ఎక్కువగా వుంటుంది. అలాగే సర్జికల్ స్పిరిట్ కూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇవి మన ముఖమునకు అంతమంచివి కావు. కాబట్టి.... ఈ రెండూ అధికముగావున్న లోషన్స్‌ను వాడుటవలన ముఖమునకు లేనిపోని చిక్కులు నష్టాలు కలిగే అవకాశమువున్నది. అందుకని ఈ ఆస్ట్రిన్ జెంట్‌ను మనము మన పద్ధతిలో మన శరీరమునకు అనువైనదిగా తయారు చేసుకుని, ఉపయోగిస్తే.... మనకి మంచిది. హానీ కలుగదు. దిగువ కొన్ని రకముల యాస్ట్రిన్ జెంట్ తయారు చేసుకునే పద్ధతులను తెలియచేస్తున్నాను.

ఒక గాజుపాత్ర, గట్టి మూతలువున్న సీసాలు అవసరమౌతాయి. అన్నింటికీ సీసాలనే ఉపయోగించాలి.

హనీవాటర్-1 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- తేనె, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ధనియాలు, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- లవంగాలు, 4] 4 టేబుల్

స్పూన్స్- ఆల్కొహోల్, 5] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్, 6] ½ టీ స్పూన్- బెన్‌జోయిన్, 7] ½ టీ స్పూన్- స్టొరాక్స్.

పైవన్నీ ఒక గాజు పాత్రలో కలిపి, సీసాలో పోసి, మూతను గట్టిగా బిగించండి! రోజుకు రెండుసార్లు దాన్ని షేక్ చేయండి!

హనీవాటర్-2 : 1] 8 టేబుల్ స్పూన్స్- శాండిల్ వుడ్ ఆయిల్- 2] కాస్త- గంధపుపొడి, 3] 1 టీ స్పూన్- బెర్గామోట్ ఆయిల్, 4] ¼ టీ స్పూన్స్- నెంటర్ ఆయిల్, 5] ⅛ టీ స్పూన్ లవంగ నూనె, 6] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్, 7] 1 టేబుల్ స్పూన్, తేనె.

పైవన్నీ కూడా చక్కగా కలిపి, సీసాలో పోసి, రెండు వారములు అలా వుంచండి! రోజూ బాగా షేక్‌చేస్తూ వుండండి!

రోజ్ మెర్రీ వాటర్ : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- రోజ్ మెర్రీ, 2] ¼ టేబుల్ స్పూన్- నారింజ తొక్కలపొడి, 3] ½ టేబుల్ స్పూన్- నిమ్మతొక్కల పొడి, 4] 4 పుదీనా ఆకులు, 5] ¼ కప్- ఆల్కొహోల్ లేక విఛ్ హజెల్, 6] ½ కప్- రోజ్ వాటర్.

పైవన్నీ బాగా కలిపి, ఒక సీసాలో పోసి, గట్టిగా మూత బిగించి 48 నుండి 72 గంటల వఱకు వుంచండి! ప్రతిరోజూ బాగా షేక్ చేయండి!

లెమన్ యాస్ట్రిన్ జెంట్ : 1] 4 టేబుల్ స్పూన్స్- నిమ్మరసము, 2] ½ టీ స్పూన్- పిప్పరమెంథ్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్, 3] 8 టేబుల్ స్పూన్స్- విఛ్ హెజర్, 4] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆల్కొహోల్.

పైవన్నీ బాగా కలిపి, సీసాలో పోసి, 24 గంటలసేపు వుంచండి! ఆ తరువాత ఉపయోగించవచ్చు. ఇది జిడ్డు చర్మము గలవారికి బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

కేంఫర్ యాస్ట్రిన్ జెంట్ : 1] ½ కప్- రోజ్ వాటర్, 2] ½ కప్- విఛ్ హెజర్, 3] ½ కప్- డిస్టిల్డ్ వాటర్, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్-

కేంఫర్ స్పిరిట్, 5] 2 చుక్కలు- నీలిరంగు, 6] కొస్త- ఆలమ్ పౌడర్.

పై విధముగానే తయారుచేయాలి. ఈ మిశ్రమమును ముఖముమీద పెద్ద పెద్ద రంధ్రములు, మచ్చలు వున్నవారు ఉపయోగిస్తే.... ఫలితము కనిపిస్తుంది. దీనిని 'ఆఫ్టర్ షేవింగ్ లోషన్'గా మగవారు కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

బ్లీచింగ్ మాస్క్‌లు

మితాహారము, శరీర పరిశుభ్రత, చర్మసంరక్షణ, చక్కని గాలి, క్రమము తప్పని కాలకృత్యములు, చింతలేని నిద్ర, మానసిక ఒత్తిడి లేకపోవుట సరైన క్రీమ్స్ మరియు లోషన్స్‌ను దేహమునకు రాచుకొనుట ఇవన్నీ మీ అందమైన చర్మమునకు రక్షణ కవచములుగా పనిచేస్తాయి.

అయితే.... అందరి చర్మములు ఒకే రకముగా వుండవు గదా! కొందరి చర్మము మరీ మందముగాను, బరువుగాను, మొరటుగాను వుంటుంది. అలాంటివారు ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న మాస్క్‌లను ఉపయోగించండి! మరికొందరికి ముఖాన వెంట్రుకలు వుండి, వారి అందమును చెడగొడుతుంటాయి. ఈ పనికిరాని వెంట్రుకలను తొలగించక పోతే.... వారికి వున్న అందము పోయి, వికృతముగా కనిపిస్తుంటారు. వీటికోసము మనము కొన్ని బ్లీచింగ్ మాస్క్‌లను ఈ క్రింది విధముగా తయారు చేసికొని వాడుకొనుట మంచిది.

పుట్టమట్టి మాస్క్ : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- పుల్లర్స్ ఎర్త్, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- పాలు లేక మజ్జిగ, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఆరంజ్ ఫ్లవర్ వాటర్, 4] 1 టేబుల్ స్పూన్- తేనె, 5] కొస్త- లవంగ పొడి, 6] కొద్దిగా- సోడా బై కార్బోనేట్. వీటిని బాగా కలిపి, ముఖమునకు బ్లీచింగ్ చేసికోవాలి....

వాగ్ అండ్ ఈస్ట్ మాస్క్ : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఈస్ట్, 2] 1 గ్రుడ్డు సొన, 3] 1 టీ స్పూన్- సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్.

పైవన్నీ బాగా కలిపి, ముఖమునకు పట్టించి, పదిహేను నిమిషములు ఉంచండి! తరువాత కొద్దిగా పాలను ముఖమునకు పట్టించండి!

ఆల్మండ్ మాస్క్ : 1] 2 టీ స్పూన్స్- బాదము పప్పు, 2] 1 టీ స్పూన్- రోజ్ వాటర్, 3] ½ టీ స్పూన్- తేనె.

పైవన్నీ కలిపిన మిశ్రమమును.... ముఖమునకు రుద్ది, పదిహేను నిమిషములు ఆగండి! ఆ తరువాత రోజ్‌వాటర్‌తో ముఖమును కడగండి !

ఏపిల్ మాస్క్ : 1] ½ టేబుల్‌స్పూన్- ఏపిల్‌చెక్క గుజ్జు, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- తేనె, 3] 1 టీ స్పూన్- ఏస్కార్‌బిక్ ఏసిడ్, 4] సొన-ఒక ఎగ్ లోనిది, 5] 1 టేబుల్‌స్పూన్- సేడర్ వెనిగర్, 6] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- నూనె.

పైవన్నీ కలిపిన మిశ్రమమును- ముఖమునకు రాచుకొని ముప్పయి నిమిషములు అట్టిపెట్టండి! ఈ మిశ్రమములో వున్న వెనిగర్ ఏసిడ్ చాల చక్కని ఫలితముల నిస్తుంది. త్వరగానూ గుణము కనిపిస్తుంది. తేనె, కోడిగ్రుడ్డుసొన ఇవన్నీ ముఖ వర్ఛస్సును పెంపొందిస్తాయి.

వేసవికాలములో చర్మ సంరక్షణ

విటమిన్-1] మనకు సూర్యరశ్మిలో లభిస్తున్న మాట వాస్తవమే! ఎముకల గట్టిదనమునకు విటమిన్-D అవసరము! ఇది సూర్యరశ్మి నుండి మనకు లభిస్తున్నది. అయితే మన వయసును బట్టి.... సూర్యరశ్మి ఇచ్చే రియాక్షన్ వేలు వేలుగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి వలన ముఖము కమిలిపోవుట, చర్మము పొడిగా అగుట, చర్మపు రంగు మారుట ఇవన్నీ మనకు తెలిసినదే! - మనము ఎండలో తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు మూడునాలుగు గ్లాస్‌ల నీటిలో నిమ్మరసమును కలుపుకొని త్రాగుట చాల మంచిది. సూర్యరశ్మిలోని 'అల్ట్రావయొలెట్ కిరణము' వారినుండి రక్షించే లోషన్స్‌ను ముఖమునకు రాచుకుని వెళ్ళుట మంచిది. వీటిని క్రింది విధముగా తయారు చేసికోవచ్చును.

ఆయిల్ అండ్ వెనిగర్ లోషన్ : 1] 1 కప్- ఆలివ్ ఆయిల్, 2] ½ కప్- వెనిగర్, 3] 1 టీస్పూన్- అయొడిన్, 4] కొద్దిగా సువాసన తైలము.

పైవన్నీ బాగా కలిపి, ఒక సీసాలో పోసికోండి! ఎండలో బయలు దేరవలసి వస్తే ఈ లోషన్‌ను ముఖమునకు రుద్దుకోండి!

ఆయిల్ అండ్ టీ క్రీమ్ : 1] 4 టేబుల్ స్పూన్స్-లానోలిన్ 2] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- సీసమ్ ఆయిల్, 3] 2 టేబుల్‌స్పూన్స్- ఆల్‌మండ్ ఆయిల్, 4] ½ కప్- స్ట్రాంగ్ టీ డికాక్షన్, 5] కొన్ని-సెంట్.

ముందుగా స్ట్రాంగ్ టీ డికాషన్‌ను తీసికోండి! దానిని చల్లార్చండి. తరువాత ఈ నూనెలన్నీ ఒక ఎనామిల్ గిన్నెలో వేసి, ఈ గిన్నెను వేడినీటి పాత్రనందు పెట్టి, వేడి చేయండి! మెల్లగా టీ డికాక్షను కలపండి! వీటిని కలుపుటకు చెక్క తెడ్డులను వాడుట మంచిది. బాగా చల్లారాక సెంట్‌ను రెండు చుక్కలు కలపండి! ఇందులో మీరు కలిపిన వన్నీ అల్ట్రావయొలెట్ కిరణముల బారినుంచి రక్షించుటకు ఉపయోగపడేవే! కాబట్టి.... చాల మంచి ఫలితములు కనిపిస్తాయి.

సీమ్ సీడ్ లోషన్ : సీమ్ సీడ్స్‌ను- పొడిచేసి, ఈ పొడిని- నాలుగు టేబుల్ స్పూన్స్ తీసుకోండి! అందులో ఒక కప్ రోజ్ వాటర్‌ను కలపండి! 24 గంటలసేపు వుంచండి! మీకు వీలైనప్పుడల్లా కదలించి, షేక్ చేస్తుండండి! తరువాత 4 టేబుల్ స్పూన్స్ ఓదక లేక సర్జికల్ స్పిరిట్‌ను కలపండి! అప్పుడు వాడండి!

ఎండ వేడిమికి చర్మము కందినప్పుడు ఆచరించవలసిన ప్రక్రియలు

ఫార్ములా-1 : ఒకవేళ ఎండ దెబ్బ తగిలితే.... ఈ క్రింది విధముగా చేయాలి.

1] 2 టేబుల్‌స్పూన్స్- ఫుల్లర్స్ ఎర్త్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- విచ్‌హెజెల్, 3] 1 టీ స్పూన్- తేనె, 4] లవంగాల పొడి.

మీకు ఎండ వేడిమి తగిలి, ఎఱ్ఱగా చర్మము కమిలిపోతే.... పై మిశ్రితమును ఉపయోగించండి ! ఈ ప్రక్రియను రోజు మార్చి రోజుగా చేయండి ! ఈ మిశ్రితమును- ముఖమునకు పట్టించి, 20 నిమిషములు ఆఱనివ్వండి ! అప్పుడు కడిగివేయండి !

ఎండ ప్రభావము వలన చర్మ సమస్యలు ఏర్పడినపుడు మీరు చేయగల సులభ పద్ధతులు కొన్నింటిని ఈ క్రింద ఇస్తున్నాము.

ఫార్ములా-2 : తేయాకును తీసికొని వేడినీటిలో కలిపి (లేదా టీ డికాక్షన్ తయారుచేసి) ఎక్కడైతే చర్మము కమలిపోయిందో.... అక్కడ రాచుకోండి !

ఫార్ములా-3 : దోసకాయను తీసుకుని, చక్రాల్లా తఱిగి, ఎక్కడయితే.... ఎండ వేడిమికి చర్మము కమలినదో.... అక్కడ రుద్దండి.

ఫార్ములా-4 : స్ట్రాబెర్రీస్ తీసికొని, ఒక టేబుల్ స్పూన్ మజ్జిగలో కలిపి, ఈ మిశ్రితమును రాచుకోండి.

ఫార్ములా-5 : మజ్జిగ మీది తేట నీటిని తీసికొని, ఈ నీటిలో దూదిని ముంచి, కమలిన చర్మమునకు రాచుకోండి !

పైన చెప్పినవన్నీ- ఎండలో తిరిగినపుడు ముఖము వడలిపోయి, ఎఱ్ఱబడితే ఆచరించవలసిన ప్రక్రియలు !

నేత్ర సంరక్షణ

"సర్వేంద్రియానాం నయనం ప్రధానం" అని ఆర్యోక్తి ! మన చర్మము ఎంత అందముగా వున్నా.... కళ్ళల్లో ఆకర్షణ లేకపోతే ఇబ్బందే ! కళ్ళు మన ఆరోగ్యమును, బలమును తెలియచేస్తాయి. మీరు ఆరోగ్యముగా లేకపోతే.... కళ్ళు బలహీనపడి, కాంతి విహీనముగా మారిపోతాయి.

స్త్రీ ఆకర్షణ ఎక్కువ భాగము కళ్ళలోనే వుంటుంది. ఆ కళ్ళే ఎందరినో ఆకర్షిస్తూ వుంటాయి.

మన కళ్ళు ఆకర్షణీయముగా, కాంతివంతముగా కనిపించాలంటే.... మనము తీసుకునే ఆహారమే ఎక్కువ దోహదపడుతుంది. నేత్ర సంరక్షణకు ముఖ్యముగా విటమిన్-A బాగా దోహదపడుతుంది. విటమిన్-A అధికముగా వున్న ఆహార పదార్థములను తీసుకుంటే.... కళ్ళకి ప్రాబ్లమ్స్ ఏమీ ఉండవు.

నేత్రములకు- ఎక్కువగా స్ట్రెయిన్ కలుగుట, కళ్ళలో- దుమ్ము, ధూళిపడుట ఇలాంటివన్నీ కళ్ళ ఆరోగ్యమును చెడగొడుతూ వుంటాయి. మంచినిద్ర కళ్ళకి చాల అవసరము! నిద్ర లేకపోతే.... రక్తములేని వారిలా పాలిపోయి కనిపిస్తారు. ప్రతి మనిషికీ ఎనిమిది గంటలసేపు నిద్ర వుండాలి. మంచి వెలుతురులోనే చదువుకోవాలి. కుట్టుపని, వ్రాతపని ఇలాంటివన్నీ చక్కని వెలుతురులో చేసికోవాలి.

మంచి వేసవికాలములో- ఎండ తీక్షణతనుండి, సూర్యరశ్మి నుండి కళ్ళను జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. కళ్ళను- ఒత్తిడి, శ్రమవంటి వాటి నుండి కాపాడుకోవాలంటే.... 'ఐ' లోషన్స్‌ను ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకోబోయేముందు కళ్ళలో వేసికోవాలి. ఈ లోషన్స్ వాడుటవలన కళ్ళు శుభ్రపడి, కాంతివంతముగా వుంటాయి. ఐ లోషన్‌ను ఒక కన్నుకు మాత్రము వేసి, రెండో కంటిని వదలివేయకండి! ఏ లోషన్ వేసినా.... రెండు కళ్ళకూ వేసికోవాలి!

నేత్రరక్షణా ప్రక్రియలు

నేత్రములకు ఏ కొంచెము శ్రమ కలిగినా.... ఆ శ్రమను ఈక్రింది ప్రక్రియలను ఆచరించుట ద్వారా ఉపశమనమును కలిగించుకోండి!

ప్రక్రియ-1 : ఒక టేబుల్ మీద మీ రెండు చేతులనూ వుంచండి! మీ రెండు అరచేతులతో- మీ కళ్ళను మూసివేయండి! తలను నిటా

రుగా వుంచండి ! బరువును చేతులమీద వేయండి! మెడను తేలికచేయండి ! ఇలా ఐదు నుండి పది నిమిషములపాటు చేయండి!

ప్రక్రియ- 2 : కొంతమందికి కళ్ళు ఎఱ్ఱబడుట, పుసులు కట్టుట జరుగుతూ వుంటుంది. మీరు ఎప్పుడూ రాత్రిపూట ఏదైనా క్రీమ్‌గాని, మాయిశ్చరైజెన్‌గాని, నరిషింగ్‌గాని, ఫేస్‌వాల్ మాస్కులనుగానీ.... కళ్ళ దగ్గర, కళ్ళచుట్టూ రాయకండి ! అలా పొరపాటున రాస్తే.... కళ్ళ లోకి ఆయిల్‌పోయి; కళ్ళ చుట్టూ చారలు, ముడతలు ఏర్పడి, నేత్రములు అందవిహీనముగా తయారౌతాయి. ఈ దుష్ఫలితములు ఎదురు కాకూడ దనుకొంటే.... పై విధముగా చేయకూడదు.

అందుచేత మనము ఇంటిలో తయారు చేసుకున్నవైనా సరే.... కళ్ళ క్రింద మాత్రము- వీటిని చాల లైట్‌గా రాసుకోవాలి. మీరు క్రీమ్ వాడవలసి వస్తే.... చాల జాగ్రత్తలను తీసికోవాలి. వీటిని మునివ్రేళ్ళతో జాగ్రత్తగా టచ్‌చేస్తూ రాచుకోవాలి. రోజుకు ఎనిమిది గ్లాస్‌ల నీరు త్రాగుట కూడ నేత్ర సంరక్షణకు మంచిది.

కళ్ళు శరీరములో ఒక భాగము ! వీటి క్రింద గ్లాండ్స్ ఏమి వుండవు. నేత్రములు- మన మనో భావములను బట్టబయలు చేస్తాయి. వయస్సు, ఉద్రేకము, ఆవేశము, విచారము, నిద్రలేమి, త్రాగుడు వీటిని- మన కళ్ళు, కళ్ళు క్రింది ప్రదేశమూ తెలియచేస్తుంటాయి.

మనకు ఏదైనా ట్రబుల్ ఏర్పడితే నేత్రముల.... ద్వారా తెలిసి పోతుంది. అంటే.... నేత్రములు మన స్థితిని తెలియజేయు "ప్రత్యక్ష దర్పణములు" అని చెప్పవచ్చును.

ప్రక్రియ-3: నిద్రపోవుటకు ముందు బాగా రిలాక్స్ అవండి ! ఏదైన చిన్న ఎక్సర్‌సైజ్ చేయండి ! లేదా కాస్తంత నడవండి ! కళ్ళ చుట్టూ ఏర్పడే నల్లని వలయములు సామాన్యముగా వంపరరీగానే వుంటాయి. ఈ వలయములు చాలినంత నిద్రవుంటే.... తగ్గిపోతుంటాయి.

అలాకాకుండా.... కళ్ళ క్రింద ముడతలు ఏర్పడితే- క్రీమ్‌ను వాడవలసి వుంటుంది. లానోలిన్‌తో తయారైన క్రీమ్‌ను నిద్రపోవుటకు ముందుగా ఉపయోగించాలి. ఈ క్రీమ్‌ను- నేత్రములకు చాల పలుచగా రాచుకోవాలి. ఇది చర్మము అంతా వ్యాపించకుండా చూచుకోవాలి.

లానోలిన్‌తో 'ఐ' క్రీమ్ తయారు చేసే విధము : 1] 1టేబుల్ స్పూన్- లానోలిన్, 2] 1½ స్పూన్స్-ఆల్మండ్ ఆయిల్, 3] 1 టీ స్పూన్- లెసెథిన్ పౌడర్, 4] 2 టేబుల్ స్పూన్స్-కోల్డ్ వాటర్.

లానోలిన్‌ను వేడి నీటితో కరగించండి ! దీనికి ఆల్మండ్ ఆయిల్‌ను చేర్చండి ! దీనికి లెసెథిన్ పౌడర్‌ను కలపండి ! ఈ మూడింటిని మిశ్రితము చేసిన తరువాత చల్లని నీటిని చుక్కచుక్కగా వేస్తూ కలపండి ! ఈ కలుపుటను- స్పూన్‌తో మాత్రమే చేయాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ సెంట్‌ను కలుపకండి ! సెంట్స్ ఎలర్జీని కలిగించవచ్చును.

నేత్ర సంరక్షణకు మాసేజ్

కళ్ళ చుట్టూ వున్న చర్మమును గట్టిగా రుద్దకండి ! 'ఐ' మాసేజ్ కంటిలోపలి వైపునుండి మెల్లగా 'మూవ్' అవుతూ రావాలి బయటివైపుకు ఐబ్రోస్‌ను ఉపయోగించేటప్పుడు ముక్కువైపునుండి బయటకు తీసుకు రావాలి. బొటనవ్రేలు మరియు చూపుడు వ్రేలితో పట్టుకుని మెల్లగా తీసుకు రండి ! ఈ మాసేజ్‌ను నేత్రముల ఒత్తిడి, శ్రమ తగ్గుటకు ఉపయోగించండి ! ఇలా ఏడుసార్లు చేయండి !

రెండు-మూడు వ్రేళ్ళను కళ్ళచుట్టూ వుంచండి ! ముక్కుకు వంతెనలా ఏర్పడుతుంది. కనుబొమల దాకా ఒత్తండి ! కళ్ళ దగ్గఱ మాత్రము ఒత్తకండి ! చాల జాగ్రత్తగా ఈ ఎక్సర్‌సైజ్‌ను చేయండి !

పై ఎక్సర్‌సైజ్ చేసిన తరువాత.... కొద్దిగా స్కిన్ టానిక్‌గాని, మినరల్ వాటర్‌గాని రాచుకోండి ! ఇది చర్మమును- సున్నితముగా మృదువుగా వుంచుతుంది.

నేత్ర సంరక్షణా ద్రవములు

నేత్రదవము-1 : దోసకాయ గుజ్జును తీసుకుని, చల్లని ప్రదేశములో వుంచండి! రెండు దూది ముక్కలను తీసుకుని- ఒకటి రోజ్‌వాటర్‌లో, మరొకటి దోసరసములో ముంచండి! ఈ రెండింటినీ కళ్ళ మీద వేయండి! రోజుకు రెండుసార్లు ఈ విధముగా చేయండి! ఈ ప్రక్రియ మీకు చాల రిలాక్స్ ఇస్తుంది. మైండ్ 'ఫ్రీ' ఔతుంది. ఆవేశము, విచారకరమైన ఆలోచనల నుండి దూరముగా ఉంచుతుంది.

నేత్ర ద్రవము-2 : నల్లని వలయములు కంటిచుట్టూ వుంటే.... దోస రసమును- నిమ్మరసముతో కలిపి, కళ్ళమీద ప్రయోగించాలి.

నేత్ర ద్రవము-3 : టీ డికాక్షన్ (పాలు కలపకుండా)ను చల్లారనిచ్చి వస్త్రమును- అందులో ముంచి, కళ్ళకు పెట్టుకోవాలి.

నేత్ర ద్రవము-4 : పుదీనా రసమును- కళ్ళ చుట్టూ రాచుకోండి. అది అక్కడ వున్న నల్లదనమును పోగొడుతుంది.

నేత్ర ద్రవము-5 : కాటన్ వూల్ విచ్ హెజెల్ సొల్యూషన్‌లో ముంచి, 'ఐ' పాడ్‌గా ఉపయోగించండి! కళ్ళల్లోని పుసులు పోవుటకు ఈ ద్రవము దోహదపడుతుంది.

అందమైన చిఱునవ్వు (దంతసంరక్షణ) :

చర్మ సౌందర్యము, కంటి సొబగుతోపాటు చక్కని పలువరుసగల చిరునవ్వు కూడా- అందముగా, ఆనందముగా వుంటుంది. చక్కని మాట, చల్లని నవ్వు అందమునకు ముఖ్యమైనవి.

మీరు ఉదయము లేవగానే విధిగా ఆచరించవలసింది. పళ్ళను- బ్రష్ చేసికొనుట! అలాగే రాత్రి పడుకోబోయే ముందు కూడా బ్రష్ చేసి కోవాలి. అలాచేయుట వలన దంతముల సందులలో చిక్కుకున్న ఆహారపు కణములు తొలగిపోయి, నోరు తాజాగా ఉంటుంది. కాబట్టి పడుకోబోయే ముందు తప్పక బ్రష్ చేసికోవాలి.

రోజుకు మూడుసార్లు పళ్ళు తోముకొనుట చాల మంచిది. దంత ధావనకు చక్కని బ్రష్‌ను వాడాలి. బ్రష్ మీ నోటిలో పైకి- క్రిందకి కదలాలి. ముందుగా ఆ ప్రక్క- ఈ ప్రక్కకు బ్రష్ కదలగూడదు.

ప్రక్కలకు తోమేటప్పుడు ముందుగా- వెనుక పళ్ళను తోముకోవాలి....పైన క్రిందకూడా ఐన తరువాత ప్రక్కలకు బ్రష్‌ను తీసుకువచ్చి తోమండి! పై వరస తరువాత క్రింది వరుస.... ఇలా తోముట వలన పళ్ళలో దాగిన ఆహారపు ముక్కలన్నీ చక్కగా బయటకు వచ్చివేస్తాయి. 'ఏంటి సెప్టిక్ మౌత్‌వాష్'ను నోటిలో వేసికొని, పుక్కిలించండి! ఆ తరువాతనే దంతములను బ్రష్‌తో తోముకోండి! ఈ ప్రక్రియ వలన దంతములు చక్కగా సంరక్షించబడతాయి. మీరు బ్రష్ చేసే విధానము- చిగుళ్ళలో బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ సరిగా వుండుటకు దోహదపడాలి. బ్రష్ చేసికొనుటకు కనీసము మూడు నిమిషములకు తగ్గకుండా టైమ్‌ను కేటాయించండి !

మీరు వాడే టూత్ పేస్ట్ మీద- మీ దంతముల సంరక్షణ ఆధారపడి వుంటుంది. పళ్ళపొడుల విషయములో చాల జాగ్రత్తగా వుండాలి. పళ్ళపొడితో- మీ దంతములు తెల్లగా రాకపోతే ....మంచి టూత్ పేస్ట్‌ను ఉపయోగించండి !

దంత పరిశుభ్రత పద్ధతులు

పద్ధతి 1 : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- సోడియమ్ క్లోరైడ్ (సాల్ట్), 2] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- బై కార్బొనేట్ ఆఫ్ సోడా.

ఈ రెండింటినీ కలిపి, దంతములను తోముకోండి! నారింజ తొక్కలు, నిమ్మతొక్కలు వీటిని ఎండబెట్టి పొడిచేసి, పై మిశ్రితమునందు కలిపి, దంతములను తోముకొంటే.... దంతములు తెల్లగా మెఱుస్తుంటాయి.

పద్ధతి 2 : స్ట్రాబెర్రీస్‌తో- దంతములను రుద్దుకొంటే.... దంతములు పరిశుభ్రముగా ఉంటాయి.

మౌత్‌వాష్ తయారీ

మీ శ్వాస తాజాగా ఏ దుర్వాసన లేకుండా వున్నదని మీరు ఎలా తెలుసుకుంటారు ? మీ అఱచేతిని- నోటి మీదనుండి ముక్కుమీదకు వేసి, గట్టిగా శ్వాసను వదలండి ! చెడుశ్వాస వస్తుంటే.... మీకు తెలిసిపోతుంది. నోటి దుర్వాసన వుంటే.... మౌత్‌వాష్‌లను తప్పక వాడండి !

ఈ క్రింద తేలికగా తయారయ్యే మౌత్ వాష్‌ను తెలియ చేస్తున్నాను. రోజ్‌వాటర్, పుదీనా, లవంగాలు ఇవన్నీ మంచి సువాసనను ఇస్తాయి. మౌత్ వాష్‌లకు ఇవి ముఖ్యమైనవి.

1] ½ కప్- వెనిగర్, 2] ½ కప్- వైన్, 3] ¼ కప్- తేనె, 4] 1 టీ స్పూన్- లవంగపు పొడి.

పైవన్నీ కలిపి, వేడి చేసి, చల్లారాక 'మౌత్‌వాష్'గా ఉపయోగించండి.

దంత సంరక్షణ - ఆహార జాగ్రత్తలు

మనము తీసికొన్న ఆహార పదార్థములు- దంతముల మీద తమ ప్రభావమును తప్పక చూపిస్తాయి.

తీపిపదార్థములు , తీపిపానీయములు, కేక్స్, బన్స్ వంటివి అధికముగా తినుటవలన దంతములకు హాని కలుగుతుంది. వీటివలన దంతముల గట్టిదనము తొలగిపోయి, పళ్ళు కదలిపోతాయి. అంతేగాక.... బాక్టీరియా క్రిములు చేరి, దంతములు పుచ్చిపోయేటట్లు చేస్తాయి. వీలైతే భోజనము అయిన వెంటనే.... ఏపిల్ లేదా కేరట్ వంటివి గట్టిగా నమలి తినే పదార్థములను తీసికొనుట మంచిది. లేదా తీయదనము ఎక్కువగా లేని పండ్ల రసము త్రాగుట లేదా పాలు, మంచినీరు వీటిలో ఏది త్రాగినా మంచిదే !

టీ గాని, కాఫీ గాని స్ట్రాంగ్‌గా తీసికోకండి ! ఇవి లైట్‌గా త్రాగితే.... దంతములకు మంచిది.

శిరోజములు- సంరక్షణ

చర్మము, కళ్ళు, దంతములు ఇవన్నీ అందమునకు ఎంత ముఖ్యమో అంత అందమూ శిరోజముల వలన కలుగుతుంది. చక్కని తలకట్టు వున్న స్త్రీ- ఎందరినో ఎంతగానో ఆకర్షిస్తుంది. వాలుజడ వయ్యారములను ఆస్వాదించుట ఒక అలవాటు మనకి!

తల్లిదండ్రులు పెట్టని ఆస్తి ఏమైనా వున్నదంటే.... ఆడపిల్లకు- ఆమె శిరోజాలే! స్త్రీకి- ఆమె తలకట్టే.... గొప్ప ఆభరణము!! తల వెంట్రుకల తీరు-తెన్నులు మన ఆరోగ్యమునకు కొలబద్దలు!

తలవెంట్రుకల ఆయుర్దాయము కొన్ని నెలలు వుండవచ్చును. కొన్ని సంవత్సరములు వుండవచ్చును. అది మనము సంరక్షించుకొనే పద్ధతి మీద ఆధారపడి వుంటుంది. సామాన్యముగా పెద్దవారి తలలో- **1,20,000** నుండి **1,50,000** వరకు వెంట్రుకలు ఆవరించి వుంటాయి. చాలావరకు వెంట్రుకలు ప్రతిరోజూ రాలిపోతూనే వుంటాయి. తిరిగి వస్తూనే వుంటాయి.

శిరోజములను తగిన విధముగా సంరక్షించుకోవాలి. శిరోజములను- "1] నార్మల్ జుట్టు, 2] జిడ్డు జుట్టు, 3] పొడి జుట్టు, 4] జిడ్డు+పొడి జుట్టు" నాలుగు రకములుగా విభజించవచ్చును.

నార్మల్ జుట్టు అంత షైనింగ్‌గా కనిపించదు. కాని.... దీనిని సంరక్షించుకొనుట చాల సులభము! జిడ్డు జుట్టు చూచుటకు చక్కగా మెరుస్తూ కనిపిస్తుంది అయితే.... తల రుద్దుకొన్న కొద్ది గంటలకే.... తల జిడ్డుగా మారిపోతుంది. ఇక.... తల రుద్దుకొన్న తరువాత పొడిజుట్టు గలవారికి చాల ఇబ్బంది లెదురౌతాయి. జుట్టు- చాలా డల్‌గా, బిరుసుగా తయారౌతుంది. జిడ్డు+పొడిగానున్న జుట్టు చాల అందముగా కనిపిస్తుంది. పైజుట్టంతా- జిడ్డుగా, క్రింది వెంట్రుకలు బాగా పొడిగా వుంటాయి.

శిరోజములు, అందముగా వుండాలంటే.... మనకి ఆరో గ్యము చాల ముఖ్యము! ప్రోటీన్స్ శాతము ఎంత ఎక్కువగా వుంటే....

అంత బాగా వుంటుంది జుట్టు! వెంట్రుకల ఆరోగ్యమునకు 'విటమిన్-B కాంప్లెక్స్' చాల ముఖ్యమైనది. శిరోజముల పెరుగుదలకు- విటమిన్-B చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది

వెంట్రుకలు సంరక్షించబడుటకు- ఖనిజలవణముల అవసరము చాల ఉన్నది. కాపర్, ఐరన్, అయోడిన్ వంటి వుండే ఆహార పదార్థములను ప్రతిరోజూ భోజనములో వుండేట్లు చూచుకోవాలి. ఇవి మాంసము, ఆకు కూరలవంటి వాటిలో మనకు లభిస్తాయి.

మీది జిడ్డు జుట్టు అయితే.... వేపుడు కూరలు మానండి! కాయ గూరలు, సలాడ్స్, మాంసము, తాజాచేపలు, లివర్, కోడిగ్రుడ్లు ఇవి ఎక్కువగా తినండి!

మీది పొడిజుట్టు అయితే.... కొస్త నూనెలను చేర్చి, పైన చెప్పిన వాటిని తినవచ్చును. అయితే.... వేపుడు కూరలు మానండి!

జిడ్డు పొడిజుట్టు గలవారు మరికొస్త జాగ్రత్త వహించాలి. వీరికి చుండ్రు ఎక్కువగా 'ప్రాబ్లమ్' అవుతుంది. వీరు మితాహారముతో కూడిన బలవర్ధకమైన భోజన పదార్థములను తినుటమంచిది. దీనివలన శిరోజములు సంరక్షించబడును.

చుండు - నివారణ మార్గములు

చుండు జుట్టుకు చాల హానిని కలిగిస్తుంది. ఇది శిరోజములకు ముఖ్యమైన శత్రువు! ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి చుండు తప్పకుండా వుంటు న్నది. అయితే చుండును అలాగే కొనసాగనీయకూడదు. అదృష్టవశాత్తు మనకి మార్కెట్‌లో- చుండు నివారణకు- వివిధ లోషన్స్, క్రీమ్స్, షాంపూస్- వంటివి విరివిగా దొరుకుతున్నాయి అయితే.... మీరు స్వయముగా ఇంటిలో తయారుచేసికొనుటకు వీలుగాఉన్న కొన్ని ప్రక్రియ లను ఈ క్రింద తెలియచేస్తున్నాను.

ప్రక్రియ-1 : 2 టేబుల్ స్పూన్స్- కాస్మెటిక్ వెనిగర్, 2] 6 టేబుల్ స్పూన్స్- వేడినీరు.

ఈ రెండూ కలపి; దూదిని అందులో ముంచి, తలంతా బాగా రుద్దండి ! ఇది రాత్రి పడుకోబోయేముందే చేయాలి. దిండుకు అంట కుండా.... తలకి గుడ్డచుట్టుకొని పడుకోండి ! తెల్లవారాక షాంపుతో స్నానము చేయండి! ఇలా వారమునకు రెండుసార్లు చొప్పున మూడు నెలలపాటు రెగ్యులర్‌గా చేయండి ! దూది లోపలి కుదుళ్ళకు తగలక పోతే.... దువ్వెనను- పై మిశ్రితమునందు ముంచి రుద్దాలి.

ప్రక్రియ-2 : వేడి చేసిన నూనెను- రాత్రిపడుకోబోయే ముందు తలకి బాగా రుద్దండి! మరునాడు స్నానము చేయుటకు ఒక గంట ముందుగా తలకు నిమ్మరసమును బాగా పట్టించండి !

ప్రక్రియ-3 : ఒక స్పూన్- నిమ్మరసము రెండు స్పూన్స్- కాస్మెటిక్ వెనిగర్ ఈ రెండింటినీ కలపండి ! ఆ తరువాత ఎగ్‌షాంపూతో తల స్నానము చేయండి! ఎగ్‌షాంపూ ఎప్పటినుండో అందమునకు ఉపయోగ పడుతున్నది.

ప్రక్రియ-4 : ఎగ్‌లో ప్రోటీన్స్ పుష్కలముగా వుంటాయి. తలని కోడిగ్రుడ్డుసొనతో ఈ క్రింది విధముగా వాష్ చేయండి! ఒకటి లేక రెండు గ్రుడ్లు పగులగొట్టి, ఒక కప్ నీటిలో కలపండి! ఈ మిశ్రితమును తడి తలకు బాగా రుద్దండి ! ఈ విధముగా ఐదు- పది నిమిషములసేపు రుద్దాలి. గ్రుడ్డుసొనను పొరపాటున కూడా వేడి నీటిలో కలపకండి ! చన్నీటి లోనే కలిపి, తలకి రుద్దుకోవాలి.

ప్రక్రియ-5 : ఒక గ్రుడ్డును పగులగొట్టి, కప్ నీటిలో ఆ సొనను కలిపి దీనిలో- ఒకటి- రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ షాంపూ కలపండి. అది "ఏ షాంపూ" అన్నది చూడనక్కరలేదు. ఏదైనా కలుపవచ్చును. ఈ మిశ్రితముతో తలస్నానము చేయండి !

ప్రక్రియ 6 : ఒక నిమ్మకాయను రసము పిండి, ఒక కప్ వేడినీటిలో కలిపి, తలమీద రుద్దండి ! ఇలా వారమునకు ఒకసారి చొప్పున మూడు నెలలపాటు చేయండి !

శిరోజములు ఏపుగా పెరుగు ప్రక్రియలు

ప్రక్రియ-1 : రాత్రిపూట తలను- దువ్వెనతోగాని, బ్రష్‌తో గాని బాగా పట్టినట్టు దువ్వుకోవాలి. లోపల కుదుళ్ళకి బాగా ఒత్తిడి తగలాలి. దీనివలన రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. చక్కని రక్తప్రసరణ వలన హార్మోన్స్ బాగా పనిచేస్తాయి. హార్మోన్స్ సరిగావుంటే.... వెంట్రుకలు ఆరోగ్యముగా పెరుగుతాయి.

ప్రక్రియ-2 : దువ్వెనలు, బ్రష్‌లు ఎప్పుడూ శుభ్రముగా వుండాలి. కొద్దిచుక్కల 'అమ్మోనియా'ను నీటిలో వేసి, ఆ నీటితో దువ్వెనలు, బ్రష్‌లను బాగా కడగాలి. తడితలను దువ్వుకునేటప్పుడు- చాల నెమ్మదిగా, స్లోగా దువ్వుకోవాలి. దువ్వెనలతోగాని, బ్రష్‌తోగాని నెమ్మదిగా దువ్వుకోపోతే.... శిరోజములు చిక్కుపడుట, తెగిపోవుట జరుగుతుంది.

తలకు స్టీమ్ బాత్ : నూనెను వేడిచేసి, ఒక టవల్ వేడినీటిలో పిండి, ఆ టవల్‌ను వేడి నూనెలో ముంచి, దీనిని తలకు గట్టిగా చుట్టండి! ఈ క్రియ చుండును పోగొడుతుంది. దీనికోసము రెండు టవల్స్‌ను దగ్గఱ పెట్టుకోండి!

శిరోజములు తళతళలాడు ప్రక్రియ : మీరు తలను బాగా వాష్ చేసికొన్న తరువాత.... 5 టీ స్పూన్స్-టీ డికాక్షన్‌ను- నిమ్మరసము కలిపిన నీటిలో మిశ్రితముచేసి, ఈ మిశ్రమమును- తలకు పట్టించండి! ఇది తలకు మంచి షైనింగ్ నిస్తుంది.

శిరోజ సోయగ ప్రక్రియలు : నాలుగు వెంట్రుకలను కరల్స్ తిప్పి వదిలితే.... చాల అందముగా కనిపిస్తారు. నుదురు పై భాగాన- పాపిడి ప్రక్కనున్న వెంట్రుకలను కత్తిరించి, నాలుగు రింగులు తిరిగేలా చేయండి! అవి ముఖము మీదికి వ్రాలుతూ.... అమిత అందమును కలిగిస్తాయి.

సౌమ్యమైన ముఖము, పొట్టి జుట్టు ఉన్నవారు- ఆ జుట్టును వదులుగా ఉంచండి! చెవులవఱకు కనిపించేలా స్టైల్ వుంటే....వీరు చాల అందముగా కనిపిస్తారు.

హేర్ సెట్టింగ్ లోషన్స్

మంచి హేర్ స్టైల్ కొరకు లోషన్స్‌ను ఉపయోగించండి! నీరు, పాలు, జెలాతిన్, నిమ్మ మొ॥గు వాటిని సెట్టింగ్ లోషన్స్‌గా ఉపయోగిస్తారు. బీర్‌ను చాల ప్రొడక్ట్స్‌లో ఉపయోగిస్తారు. ఇది చాల ఎఫెక్టివ్‌గా వుంటుంది. సింపుల్‌గా బీర్‌తో తలను తడుపుతారు. సెట్టింగ్‌కి ముందు అది చాల అందమునివ్వడమే గాక.... మీ తలను సెట్ చేయుటకు బాగా సహాయపడుతుంది. పాలు కూడా ఇలాగే ఉపయోగపడతాయి. అలాగే నిమ్మరసము చాల మంచిది. సెట్టింగ్ లోషన్స్ ముఖ్యముగా జిడ్డు శిరోజములు గలవారికి మరీ మంచిది. ఒక నిమ్మకాయను రసము పిండి, తలకు పట్టించండి, అది జుట్టుని మరీ మృదువుగా, అందముగా వుంచుతుంది. నిమ్మరసము చాల త్వరగా ఫలితము నిస్తుంది.

లెమన్ సెట్టింగ్ లోషన్ : ఒక కప్ నీటిలో- నిమ్మకాయను ముక్కలు కోసి, వేసి; అరకప్ నీరు అయ్యేదాకా.... ఆ నీటిని వేడి చేయండి! దీనిలో రెండు చుక్కలు ఆల్కహాల్ వేయండి!

జిలాటిన్ సెట్టింగ్ లోషన్ : 2 టేబుల్ స్పూన్స్- జిలాటిన్‌ను 2 కప్‌ల నీటిలో వేసి, కప్ నీరు మిగులునట్లుగా వేడి చేయండి! ఇది కూడా ప్రోటీన్స్ ఎక్కువగా వున్న సెట్టింగ్ లోషన్ అవుతుంది.

సుగర్ సెట్టింగ్ లోషన్ : ఒక టేబుల్ స్పూన్- పంచదారను ఒక గ్లాస్ వేడినీటిలో వేసి, ఈ మిశ్రమును- ఒక స్ప్రే బాటిల్‌లో పోసి, తలకు జల్లుకుంటే....చాల మంచిది.

పైవన్నీ మీరు చాల సులభముగా ఇంటిలోనే తయారు చేసికోవచ్చును. అన్నీ మీకు అందుబాటులో వుండేవి.

బ్రైలివాన్ టిన్ తయారు చేయుట : 1] 1 టేబుల్ స్పూన్- కాస్టారియిల్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- కొబ్బరి నూనె, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- పెట్రోలియమ్ జెల్లీ (వాసలైన్), 4] 1 టేబుల్ స్పూన్- ఎమ్యుల్సిఫైంగ్ మైనము, 5] కాస్త- పెర్ఫ్యూమ్.

పైనవన్నీ కలిపి ఒక గిన్నెలో మిశ్రమము చేసి, కొద్దిగా వేడి చేయండి ! దింపిన తరువాత నాలుగు పెర్‌ఫ్యూమ్ చుక్కలను వేయండి ! దీనికి 2 టీ స్పూన్స్- లానోలిన్‌ను కలపండి ! క్రిందికి దింపగానే 1 టీ స్పూన్ వాటర్‌ను కలపండి !

హెర్ పెర్‌ఫ్యూమ్ : 1] 6 టేబుల్ స్పూన్స్- ఛలనోల్ పౌడర్, 2] 1 టేబుల్ స్పూన్- బెన్‌జోయిన్, 3] 1 టేబుల్ స్పూన్- పొటాషియమ్ నైట్రేట్, 4] 5 టేబుల్ స్పూన్స్- మైదా పౌడర్, 5] 2 లేక 3 చుక్కల- బెర్గామెట్ ఆయిల్, 6] 2 లేక 3 చుక్కలు- శాండల్ వుడ్ ఆయిల్.

పౌడర్స్ అన్నీ జాగ్రత్తగా కలపండి! వీటికి నూనెలను కలపండి! అప్పుడే పొటాషియమ్ నైట్రేట్‌ను కూడా కలపండి! ఇదంతా పేస్ట్‌లా అవుతుంది. దీనిని గిన్నెలో వుంచి, కాసిని నీళ్ళు కలిపి, వేడి చేయండి! దీనినుండి ఒక విధమైన వాసన వస్తుంది. అప్పుడు పాత్రను దింపివేయండి! ఆ వాసనే తలకు మంచిది.

తలకు సంబంధించిన జాగ్రత్తల కోసము చెప్పిన- క్రీమ్స్, లోషన్స్ షాంపూలు హెర్‌డైస్ ఇవన్నీ మీరు సులభముగా తయారుచేసికోవచ్చును.

డ్రై హెర్ గలవారికి నివారణ ప్రక్రియ : 2 టేబుల్ స్పూన్స్- ఆల్మండ్ ఆయిల్‌ను ఒక కప్‌లోకి తీసికొని, గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి, ఈ మిశ్రమముతో తలకు బాగా 'మసేజ్' చేయండి! తరువాత ఒక ప్లాస్టిక్ బాగ్‌ను తలకు కట్టండి! ఆ తరువాత వెచ్చని నీటిలో తడిసిన తువ్వాలును తలకు చుట్టుకోండి!

డ్రై స్కిన్ గలవారికి నివారణ ప్రక్రియ : ఒక కప్ చల్లని పాలలో- 20 గ్రామ్‌ల బాదము పప్పులను వేసి, నాననిచ్చి, పది గ్రామ్‌ల సుగర్‌ను కలపండి! దీనిని ముఖమునకు, చేతులకు రాచుకొని; 15 నిమిషములసేపు ఆగండి! తరువాత పరిశుభ్రముగా కడిగి వేయండి!

హేర్ 'షాంపూ'లు- జాగ్రత్తలు

మనము ఎంత చక్కగా అందముగా తల దువ్వుకుంటూ వున్నప్పటికీ.... తలకు పట్టిన మురికిని వదిలించుకొనుట చాల ముఖ్యము! అయితే "తలస్నానము ఎన్ని రోజులకు ఒకసారి షాంపూతో చేయాలి?" అన్న ప్రశ్న చాలమంది ఆడవాళ్ళకు కలుగుతూ వుంటుంది. నార్మల్ హేర్ వున్నవారు- 8 నుండి 10 రోజులకు ఒకసారి షాంపూ వాడాలి. జిడ్డు జుట్టువారు 5 నుండి ఎనిమిది రోజులకు ఒకసారి తలకు షాంపూ పెట్టుకోవాలి. పొడిజుట్టు గలవారు- పదిహేను రోజులకు ఒకసారి షాంపూతో తలస్నానము చేస్తే... సరిపోతుంది.

తలకు మంచి షాంపూలనే వాడాలి. మార్కెట్‌లో- ఎన్నో రకముల షాంపూలు విడుదల అవుతున్నాయి. మీరు మంచి నమ్మకమున్న షాప్‌వారి నుండి షాంపూలను కొనుక్కోండి గాని.... ఏవి పడితే అవి కొనకండి! అలాగే.... తలంటుకొను సబ్బులు కూడా రకరకములు వస్తున్నాయి. వీటిలో మామూలువి, మెడికేటెడ్‌వి కూడా వుంటాయి. ఇవి కూడా మంచి షాప్‌లోనే కొనాలి. బట్టలు ఉతికే డెటర్జంట్ సబ్బులను ఎంత మాత్రము తలకు రుద్దకండి! మీది పొడిజుట్టు అయితే.... కాడ్ ఆయిల్ లేదా లెసెథిన్‌తో తయారైన షాంపూలను వాడండి! మీది జిడ్డు జుట్టు అయితే.... సల్ఫర్ లేక ఎస్సెన్స్ కలిపిన సీడర్ షాంపూలు మంచివి. కలర్ షాంపూలను- పూర్వము పాశ్చాత్య దేశాలలో ఎక్కువగా వాడేవారు. ఇప్పుడు మనదేశములో అవి బాగా తయారౌతున్నాయి. మీరు షాంపూలను వాడే సమయములో- మరీ ఎక్కువ వేడిసీటిని ఉపయోగించకండి ! గోరువెచ్చని నీరైతే.... చాల మంచిది. షాంపూల వాడుక కూడా జాగ్రత్తగా వుండాలి కొద్దిగా షాంపూను- చేతిలో వేసికొని తలకు బాగా పట్టించాలి. మీ జుట్టు బాగా ఒత్తుగా- పొడవుగా వుంటే.... ముందు జుట్టును- కుడిప్రక్కగా వుంచి, వ్రేళ్ళతో రాచుకోండి! ఐతే.... రఫ్‌గా

ఏదీ చేయకూడదు. తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో తలంతా తడపండి! చక్కగా వ్రేళ్ళతో- మృదువుగా కుదుళ్ళను అంటునట్లుగా రుద్దండి! తల కడిగిన తరువాత మరొకసారి మరికొంత షాంపూను తీసుకుని తలకు రుద్దండి! మురికంతా పోకపోతే.... మూడవసారికూడా రుద్దక తప్పదు. స్నానము పూర్తిఅయ్యాక.... టవల్‌తో ఎడాపెడా తుడవకండి! మందమైన టవల్‌ను తలకు చుట్టుకోండి! హేర్ డ్రైయర్‌ను కూడా ఉపయోగించ వచ్చునుగానీ.... గాలి మరీ వేడిగా వుండకూడదు.

ఇంటిలో తయారు చేసికొనే షాంపూలు

పనామావుడ్ షాంపూ : 50 గ్రామ్‌ల పనామావుడ్‌ను- 2 పైంట్‌ల నీటిలో వేసి, వేడి చేయండి! ఒక గంట ఆగండి! ఆ తరువాత దీనితో తలస్నానము చేయండి! ఇది నార్మల్ హేర్ వారికి, జిడ్డు జుట్టు గలవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఎగ్ షాంపూ : రెండు కోడిగ్రుడ్లను పగులగొట్టి, గ్లాస్ వేడినీటిలో కలపండి! దీనిని ఒక గంటసేపు వుంచి అప్పుడు ఈ షాంపూతో తల స్నానము చేయండి!

కండిషనింగ్ షాంపూ : మామూలు షాంపూ, ఒక కోడిగ్రుడ్డు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ జెలటిన్ పౌడర్ ఇవన్నీ కలిపి; బాగా గిలకొట్టండి! ఇది కండిషనర్‌గా బాగా పనికి వస్తుంది. ఎగ్‌లోను, జెలటిన్‌లోను వున్న ప్రోటీన్స్ మీ శిరోజములను ఒత్తుగా, ఆకర్షణీయముగా వుంచుతాయి.

హేర్ షాంపూ : 200 గ్రామ్‌ల ఎండిన ఆలివ్ ఆకులు, 200 గ్రామ్‌ల షీకాకాయి ఆకులు ఈ రెండింటినీ చల్లని నీళ్ళలో కలిపి; ఒక ఇనుప పాత్రలో పోయండి మరునాడు ఉదయము పది పదిహేను నిముషముల పాటు బాగా వేడిచేయండి! తదుపరి క్రిందకు దించి, చల్లార్చి, వడగట్టండి! షాంపూ రెడీ! దీనిని వడగట్టగా వచ్చిన పిప్పిని పారవేయకండి! తలకు పట్టించండి! ఈ షాంపూతో రుద్దుకుంటే.... జుట్టు చాల మృదువుగా వుంటుంది.

గ్రే హేర్ - జాగ్రత్తలు

చాలమందికి శిరోజములు- 'గ్రే' కలర్‌లోనికి మారిపోతూ వుంటాయి. దీనికి కారణము సుస్తీపడుట సడన్‌గా ఏదో షాక్ తగులుట లేదా మనోవ్యథ వంటివి సంభవించినప్పుడు ఈ విధముగా శిరోజముల రంగు మారిపోవచ్చును. చాలమందికి వయసు పెరుగుతున్నపుడు ఈ విధముగా జరుగుతూ వుంటుంది.

గ్రేకలర్ జుట్టు చాల డల్‌గా, జీవము లేనట్లుగా వుంటుంది. ఈ విధముగా ఉన్నవారు నల్లని జుట్టు కోసము డార్క్ షెడ్‌తో డై చేయించుకోవాలి. చాలమంది స్త్రీలు తలలో ఒకటి రెండు తెల్లవెంట్రుకలు కనబడగానే గాభరాపడి పీకేస్తుంటారు. అది చాల తప్పు! అలా ఒకటి– రెండు పీకితే.... తల అంతా మళ్ళీ బాగా విస్తరిస్తాయి. మీకు అవి ఇబ్బందికరముగా వుండి, తీసివేయాలనుకున్నప్పుడు మొట్టమొదటే- కత్తెరగాని, బ్లేడ్‌గాని తీసుకుని మొదలంతా కత్తిరించి వేయండి!

చాలమంది తెల్లవెంట్రుక కనిపించగానే.... "ముసలివారి మౌతున్నామ"ని బాధపడనక్కరలేదు. బాధపడతారు. మరింత తెల్లబడుటకు ఈ బాధ కారణము అవుతూ వుంటుంది. అలా తెల్లవెంట్రుకలను కప్పి వేయుటకు డై చేసికొనుటలో రెండు మార్గాలున్నాయి. ఒకటి- వెజిటబుల్ డైస్, మరొకటి కెమికల్ డైస్! అయితే వెజిటబుల్ డై వలన కొని అసౌకర్యాలుంటాయి.

పైవాటిలో మొదటిది చాల టైమ్ తీసుకుంటుంది. ఆకర్షణీయమైన రంగూ వుండదు. వాటర్ ప్రూఫ్ కూడా కాదు.

శిరోజములకు వెజిటబుల్ డైస్

'వెజిటబుల్ ప్రొడక్ట్స్' అంటే.... హెన్నా, ఇండిగో ఇలాంటి వన్నీ చేరుతాయి. హెయిర్ డై లన్నింటిలోకీ హెన్నా శ్రేష్ఠమైనది. ఇది ఏ కెమికల్‌కి తీసిపోదు. ఇందులో చాల రకములున్నాయి. కొన్నింటిని ఈ క్రింద చూడండి!

మీరు మెన్సెస్‌లో వున్నా.... శిరోజములకు డై చేయకండి! "కెమికల్ డైస్" అంటే.... బజారులో అమ్మేవి. వీటితో డై చేయాలనుకున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా ఈ నియమాలన్నీ పాటించాలి.

హేర్ కండీషనర్స్ (మాసేజ్‌లు)

పొట్టిజుట్టు- పొడుగుజుట్టుకంటే ఆరోగ్యవంతమైనది. జుట్టుకోవల విషయములో కూడా జాగ్రత్త వుండాలి. మీ జుట్టు 'బాడ్' కండిషన్‌లో వుంటే.... మంచి హేర్ కండిషనర్‌ను వాడాలి. అవి మార్కెట్‌లో దొరుకుతున్నాయి! అయితే.... వీటికంటే.... మీరు స్వయముగా ఇంటిలో తయారు చేసికొనుట చాల మంచిది. అందులో ముఖ్యమైనది మాసేజ్! కుదుళ్ళకు బాగా మాసేజ్ చేయతగిన వాటిలో కొన్నింటిని ఈ దిగువన ఇస్తున్నాను.

హోమ్ హేర్ కండిషనర్ : 1] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- లానోలిన్, 2] 3 టేబుల్ స్పూన్స్- కేస్టారాయిల్, 3] ½ టేబుల్ స్పూన్- కోకోనట్ ఆయిల్, 4] 1 టేబుల్‌స్పూన్- వెజిటబుల్ లార్, 5] ½కప్- వాటర్, 6] 1 టీ స్పూన్- వెనిగర్, 7] 1 టీ స్పూన్- గ్లిసరిన్, 8] 1 టీ స్పూన్- లిక్విడ్ సోప్ లేదా క్లీన్‌షాంపూ.

పై ఆయిల్స్ అన్నీ కలిపి, వేడి చేయండి! లానోలిన్‌ని- విడిగా ఓ గిన్నెలో వేసి నీరు కలిపి; ఆ గిన్నెను- నీరున్న పెద్ద పాత్రలో వుంచి, వేడిచేయండి! ఆయిల్స్‌కి- ఈ వాటర్‌ను వెంటనే కలిపి, అదంతా బాగా కలిసిపోయేలా గిలకొట్టండి! ఈ మిశ్రితమును ఒక జాడీలో పోసి కోండి! దీనిని వాడుకోవలసివచ్చినప్పుడు రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ తీసికొని, శిరోజములకు డై చేసుకోవచ్చు. దీనికి ఒక గ్రుడ్డులోని సొనను కూడా కలిపితే ఇంకా మంచిది.

క్వీన్ హేర్ కండిషనర్ : 1] ఎగ్‌లోని సొన, 2] 2 టేబుల్ స్పూన్స్- కేస్టర్ ఆయిల్, 3] 1 టీ స్పూన్- వెనిగర్, 4] 1 టీస్పూన్- గ్లిసరిన్.

పైవన్నీ బాగా కలపండి! ఈ మిశ్రితమును శిరోజములకు రాయండి! వేడినీటిలో- టవల్‌ను ముంచి, దీనిని తలకు చుట్టుకోండి! తరువాత శుభ్రముగా తలను వాష్ చేయండి! ఈ కండిషనర్ వాడుట వలన మీ తల ఒత్తుగా, షైనింగ్‌గా, మెత్తగా వుంటుంది.

హనీ హేర్ కండిషనర్ : 1] 1 ఎగ్‌లోని సొన, 2] 1 టీ స్పూన్- తేనె, 3] 2 టీ స్పూన్స్- కొబ్బరి నూనె లేక ఆలివ్ ఆయిల్.

పైవన్నీ బాగా కలిపి, తల వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు బాగా రుద్దండి! తరువాత పైన చెప్పిన విధముగా వేడినీటిలో తడిపిన తువ్వాలును తలకు చుట్టుకుని ఆవిరి పట్టి షాంపూతో రుద్దుకోండి! ఈ విధముగా చేయుట వలన మీ జుట్టు అందముగా కనిపిస్తుంది.

ఆల్కొహాల్ హేర్ కండిషనర్ : 1] బ్రాందీ- 2 టేబుల్ స్పూన్స్, 2] సొన- 1 గ్రుడ్డులోనిది.

గ్రుడ్డు సొనను- బ్రాందీలో కలపండి! దానిని తలకు బాగా పట్టించండి! పది నిమిషములు అలాగే వుంచండి! తరువాత క్లీన్ చేసికోండి!

రమ్ హేర్ కండిషనర్ : 1] ఒక మధ్యసైజ్ ఉల్లిపాయ, 2] 1 కప్ రమ్.

ఉల్లిపాయను ముక్కలు కోసి, రమ్‌లో వేసి, 24 గంటలపాటు నానబెట్టండి! నానిన తరువాత ఉల్లిపాయలను పిండి, తీసివేయండి! ఈ మిశ్రితమును తలకు పట్టించండి! జుట్టు ఊడిపోతున్న వారికి ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

హేర్ స్టైలింగ్ అండ్ సెట్టింగ్

"మీ జుట్టు ఎలా వున్నది? ఎలా కనిపిస్తున్నది? అది ఎలా అందముగా కనిపించాలి??" అన్నది కూడా ఆలోచించాలి. మీ బ్యూటీషియన్ సూచించిన హేర్ స్టయిల్ ప్రకారము మీరు ఫాలో అవండి! మీ శరీర నిర్మాణమును బట్టి, మీ ముఖ తీరును బట్టి మీ తలను అలంకరించుకోవాలి.

మీ ముఖము గుండ్రముగా వుంటే.... తలను పై భాగములో దువ్వి ముఖమును కవర్ చేయండి! పొడుగు జుట్టు వుంటే.... మీరసలు హేర్‌స్టయిల్ వాడక్కరలేదు. పొడుగు (కోల) ముఖము అయితే.... పాపిడిని తీయండి! పొడుగు జుట్టు- కోలముఖము గలవారికి అంత అందమీయదు. కనుక.... జుట్టును కత్తిరించుకొనుట మంచిది. అలాగే ముఖము నందలి నుదురు కాస్త ఎత్తుగా కనిపిస్తుంటే.... ముఖముపైన పడేలా.... కరల్స్ జుట్టును త్రిప్పి వదలితే.... చాల అందముగా కనిపిస్తారు. నుదురు పైభాగమునందు- పాపిడి కిరుప్రక్కలా ఉన్న వెంట్రుకలను కత్తిరించి, నాలుగు రింగులు తిరిగేలా త్రిప్పండి! అవి ముఖము మీదికి వాలుతూ.... అందమును కలిగిస్తాయి.

మీది స్క్వేర్ ఫేస్ మరియు పొట్టిజుట్టు గలవారు అయితే.... జుట్టును చెవుల వఱకు కనిపించేలా దువ్వి, వదలండి! ఈ స్టయిల్‌నందు మీరు చాల అందముగా కనిపిస్తారు.

స్నానము- సౌందర్య సంరక్షణ

అందముగా తాజాగా కనబడాలంటే.... స్నానము చేయుట మంచిదన్నారు. అయితే.... ఈ స్నానమును ఏ విధముగా చేయాలో తెలిసికోండి!

సబ్బుతో స్నానము చేయుట మంచిదే అయినా.... అది మాత్రమే సరిపోతుందనుకోకండి! చక్కని చర్మము, మంచి తలవెంట్రుకలు ఇవన్నీ ఆకర్షణకు, అందమునకు ఎంతో అవసరము!

ఇంతవఱకూ సూచించిన క్రీమ్స్, లోషన్స్, ఆయిల్స్ మున్నగునవి మీకు తయారీకి అందుబాటులో వున్నాయి. వీటిని జాగ్రత్తగా చేసి, ఉపయోగించుకోండి! అయితే ఒక్కటి మాత్రము గుర్తుంచుకోవాలి. ఏదో ఒకసారి ఒకరోజు చేసి, "చర్మము నునుపు కాలేద"నీ, "శిరోజములు అందముగా తయారవలేద"ని బాధపడితే ఏమీ లాభములేదు. క్రమము తప్పకుండా చేయాలి. ఫలితము కనిపించుటకు రోజులు, నెలలు పట్టవచ్చు! కొందఱికి

వారి చర్మము తీరు ననుసరించి మరి కొద్దిరోజులు అదనముగా కూడా పట్టవచ్చు. కాబట్టి.... క్రమము తప్పకుండా చేయండి! అప్పుడే ఫలితము వుంటుంది.

ఆహార పదార్థములు- పోషక విలువలు

కొన్ని పోషక విలువలను దిగువ తెలియ చేస్తున్నాను.

ఏపిల్ : ఈ పండు- ఆయిల్ స్కిన్ గలవారికి బాగా ఉపయోగిస్తుంది. దీనిని 'ఫేస్ వాష్'గా ఉపయోగించవచ్చును. ఏపిల్ కాయను- ముక్కలు కోసి; ఈ ముక్కలతో ముఖమును రుద్దుకొని, పదిహేను నిమిషములు ఆగి, కడగండి!

ఆల్మండ్ : ఆల్మండ్ ఆయిల్ చర్మమునకు మరియు తలకు చాల మంచిది. బాదముకాయలను పగులగొట్టి, దాని పప్పును- మెత్తగా నూరి, ఒక టీ స్పూన్ తీసికొని, ఇందు.... తగినన్ని నీటిలో కలిపి, ముఖమునకు రాయండి! 15 నిమిషములు ఆగండి! తరువాత కడగండి!

బార్లీ : బార్లీ పౌడర్‌ను తీసికొని ఇందులో- రెండు టీ స్పూన్స్ నిమ్మ రసము, కాసిని పాలు కలిపి; ఫేస్‌మాస్క్ క్రింద తయారుచేసి రాస్తే.... ముఖమునకు బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ బాగా జరుగుతుంది. చర్మము బాగా శుభ్రమౌతుంది.

పై మిశ్రితములో- ఒక టేబుల్ స్పూన్- తేనె, గ్రుడ్డులోని- తెల్ల సొన, ఒక టీ స్పూన్- గ్లిసరిన్ రాస్తే.... ముఖము కాంతివంతముగా వుంటుంది.

బటర్ మిల్క్ : మజ్జిగ కూడ చాల చక్కని అందమును ఇస్తుంది. ఒకటి-రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ బటర్ మిల్క్ తీసికొని- ముఖమునకు రాచుకోండి! పదిహేను నిమిషములాగి కడిగివేయండి!

ముఖమునందు- రంధ్రములు, గుల్లలు వున్న వారు దూదిని మజ్జిగలో ముంచి, దీనిని ముఖము మీద వుంచండి! పది నిమిషములు ఆగి, చన్నీటితో ముఖమును కడగండి!

తేనె : తేనెను మంచి సౌందర్య సాధనముగా చెప్పవచ్చు. ముఖమునకు-గీతలు పడుతుంటే.... తేనెను ముఖమునకు చక్కగా రుద్దండి! పదిహేను నిమిషాలాగి, దూదితో తుడిచిన తరువాత కడగండి !

పొడి చర్మము గలవారికి- ఎగ్, తేనెలను కలిపి; రాస్తే.... చాల బాగా పనిచేస్తుంది. ఒక స్పూన్- తేనె ఒక గ్రుడ్డులోని సొన, ఒక స్పూన్ చల్లారిన పాలు ఇవన్నీ బాగా కలిపి, ముఖమునకు మెడకు, బాగా పట్టించి; 20 నిమిషము లాగండి ! అప్పుడు కడిగివేయండి !

జిడ్డు చర్మము గలవారు- అర టీ స్పూన్- తేనె, అరస్పూన్- నిమ్మరసము, అరస్పూన్- పుల్లర్స్ ఎర్త్ (ముల్తాన్ మట్టి లేదా చవుడు మట్టి) నీటితోపాటు అవసరము అనుకుంటే కొద్దిగా నీరు లేక రోజ్ వాటర్ ఇవన్నీ కలిపిన మిశ్రమమును ముఖమునకు రాచుకోండి !

లెమన్ : నిమ్మరసము కూడా సౌందర్యము నిచ్చుటలో బాగా పని చేస్తుంది. అయితే.... ఇది పొడి చర్మము గలవారికి, సున్నితమైన చర్మము గలవారికి అంత మంచిదికాదు. ఇది జిడ్డు చర్మము గలవారికి, మందమైన చర్మము గలవారికి బాగా పని చేస్తుంది. పాలు, నిమ్మరసము, బటర్ మిల్క్‌లను సమభాగములుగా మిశ్రితము చేసి; ముఖమునకు పట్టించండి ! ఇది మీకు మంచి రంగును తెస్తుంది.

షాంపూతో తలంటుకున్న తరువాత నిమ్మరసమును కొద్దిగా నీటిలో కలిపి.... తలకు రాస్తే.... చాల మంచిది.

రెండు టేబుల్ స్పూన్స్- రోజ్ వాటర్, ఒక టీ స్పూన్- నిమ్మరసము కలిపి; రాస్తే.... తల తెల్లబడుతున్న వారికి మంచిది.

పాలు : పాలు కూడా అత్యద్భుతమైన సౌందర్య పోషకము ! హాఫ్ పైంట్ పాలు, ఒక నిమ్మకాయలోని రసము కలిపి; రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ముఖమునకు రాచుకోండి !

ముఖమునకు ఎండదెబ్బ తగిలితే.... అర పైంట్ పాలలో- ఒక

పైంట్ బైకార్బోనేట్ ఆఫ్ సోడా కలిపి; రాచుకొంటే.... నివారణ లభిస్తుంది.

పొడి చర్మము గలవారు- పాలు, తేనె, బాదము పప్పుల మిశ్రితమును రాచుకొంటే.... మంచి ఫలితము కలుగుతుంది.

ఆయిల్ చర్మము గలవారు- ఫేస్ మాస్క్స్ మరియు బేకరీలలో ఉపయోగించే ఈస్ట్‌ను- పాలలో కలిపి, రాచుకొంటే.... చాల మంచిది.

కర్డ్ : పెరుగుకూడా చాల వాటికి వాడవచ్చు. ఒక టేబుల్ స్పూన్- పెరుగు ఒక టేబుల్ స్పూన్- ఫుల్లర్స్ ఎర్త్, ఒక టీ స్పూన్- పుదీనా ఇవన్నీ కలిపి; ముఖమునకు రుద్దండి! పదిహేను నిమిషముల సేపు ఆగి కడగండి!

పెరుగు- బిరుసు జుట్టు గలవారికి చాల మంచిది. తలను- మూడు నిమిషములపాటు పెరుగుతో రుద్దండి! తరువాత దానిని కడిగివేయండి!

పెరుగు- ఫేస్ మాస్క్స్‌నందు చేతులు-కాళ్ళను మృదువుగా నుంచుటకు వాడవచ్చు. ఇది చాల చల్లదనమును మృదుత్వమును, తాజాదనమును ఇస్తుంది.

ఎగ్ : ప్రపంచములో ఇది చాల పురాతన కాలము నుండి సౌందర్య సాధనముగా వాడబడుతున్నది. మనవారు ఎప్పటినుండో.... గ్రుడ్డును- రకరకములుగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

బార్లీ, తేనె, కోడిగుడ్డు తెల్ల సొనల మిశ్రితము 'ఫేస్ మాస్క్'గా ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని 'హేర్ కండిషనర్'గా కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

రెండు కోడి గ్రుడ్లను- పగులగొట్టి, ఒక గ్లాస్ రమ్‌లో కలిపి; ఈ మిశ్రితమును- తలకు రాచుకోండి! ఇరవై నిమిషములపాటు అలాగే వుంచి, తరువాత కడిగివేయండి!

గోరువెచ్చని నీటిలో- ఒక గుడ్డులోని సొన, ఆల్మండ్ ఆయిల్- రెండు స్పూన్స్, ఒక టేబుల్ స్పూన్- కాగి చల్లారిన పాలు, ఒక చుక్క కేంఫర్ వీటిని మిశ్రితము చేసి రాస్తే.... క్లీనర్‌గా బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

సూర్య నమస్కారములు

మనదేశములో- అనాదిగా సూర్యనమస్కారములనుచేయు సదాచార మున్నది. సూర్య నమస్కారములను ఆచరించుట వలన.... శారీరక ఆరోగ్యము కలుగుటయే గాక.... చక్కని సౌష్ఠవముతో కూడిన సౌంద ర్యము కూడ సిద్ధించగలదు.

సూర్య నమస్కారముల వలన మన శరీరమునకు చక్కని ఆకృతి కూడ సిద్ధించగలదు. వీటిని ఈ క్రింది విధముగా ప్రతిరోజూ చేయ గలిగితే చాల మంచిది.

భంగిమ 1 : సూర్యునికి ఎదురుగా- నిటారుగా నిలబడి రెండు చేతులనూ- గుండెల దగ్గఱకు చేర్చి, నమస్కారము చేయండి ! చేతులు రెండూ గుండెలకు బాగా దగ్గఱగా వుండాలేగాని.... గుండెలను అంటుకో కూడదు.

భంగిమ 2 : నిటారుగా నిలబడి, వెన్ను భాగమును వంచి చేతులను- తల కిరువైపులా బారుగా పైకి చాపండి !

భంగిమ 3 : కాళ్ళు వంగకుండా నడుము వఱకు వంచి, రెండు చేతులతో రెండు కాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళను అంటుకోండి !

భంగిమ 4 : ఎడమ కాలిని వంచి, మోకాలి ప్రక్కగా కుడి చెయ్యిని క్రిందకు ఊతముగా వుంచి, కుడికాలిని మెల్లగా వెనుకకు వంచి, ఈ కాలిని- చాపగలిగినంత వఱకు వెనుకకు చాపుము !

భంగిమ 5 : రెండు అఱచేతులను నేలమీద ఆనించి, ముందుకు వంగి- శరీరమును బారుగా వెనుకకు చాపి మునిగాళ్ళమీద, అఱచేతులమీద శరీర భారమును ఉంచి, పైకి లేపి, ముఖమును సూర్యునికి అభిముఖము చేయండి.

భంగిమ 6 : శరీర బరువును మోకాలి మీద, గుండెలమీద వుండేలా- రెండు చేతులను వంచి, నేల కానించి, మోకాళ్ళను వంచి, కొద్దిగా నడుమును పైకి లేపండి !

భంగిమ 7 : తొడల మీద, చేతుల మీద శారీరక బరువును వుంచి, తూర్పు ముఖముగా చూడండి! ఛాతిని మాత్రము నిటారుగా ఉంచాలి. పాదాల వ్రేళ్ళు మాత్రమే నేలకు తగలాలి.

భంగిమ 8 : చేతులను నేలపైన వుంచండి! కాళ్ళు వంగకుండా నిటారుగా వుండాలి. నడుము, పిఱుదులు పైకి రావాలి. ఈ భంగిమలో నడుమును వంచండి! క్రిందికి చూడండి! తొడలు బలముగా వుండుటకు ఈ విధముగా చేయండి!

పెడల్ భంగిమ : వెల్లకిలా పడుకుని, చేతులు రెండూ నడుము క్రింద పెట్టి, ముఖమును పైకి ఎత్తండి! మోకాలి దగ్గఱ కొద్దిగా వంపుతో రెండు కాళ్ళూ ఎడముగా వుంచండి!

సైకిల్ పెడెల్ ఆకారములో వుండే ఈ ఎక్సర్‌సైజ్‌ను చేయుట వలన మీ తొడలు బాగా గట్టిపడి బలముగా వుంటాయి.

వ్యాయామ జాగ్రత్తలు : ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేసిన తరువాత.... కాఫీ, టీలు త్రాగుట కంటే.... పండ్లరసములను త్రాగుట చాల మంచిది. అందముగా కనిపించుట అన్నది ఒక్క ముఖము తీరుని బట్టే రాదు. ఎన్నో నియమములను పాటించాలి. శరీరములోని ప్రతి భాగమునకు తగిన పోషణ వుండాలి. శ్రద్ధ పరిశ్రమతో ఇది ముడిపడి వుంటుంది. కాలిగోరు నుండి, తల వెంట్రుకల వఱకూ మీరు తీసుకునే శ్రద్ధ-జాగ్రత్తలమీదే మీ సుందర రూపము ఆధారపడి వుంటుంది.

— ★ —

శేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

పండిట్'

యణ సిద్ధాన్తి గారి...

్రము	20/-
ంత్ర రత్నావళి	24/-
్య చంద్రిక	18/-
్య సారము	15/
్వము	25/
తంత్ర విద్య	24/-
యోగ సాధన	15/-
శక్తి	15/-
	15/-
హ ఫలితాలు	12/-
పూజ	10/-
మాల	12/-
మార్గాలు	10/-
ంత్రిక శాస్త్రము	15/-
)	20/-
రహస్యాలు	10/-
జాలం	10/-
ంచనము	15/-
లు వాటికి ఫలితాలు	6/-
ము రాశి 18	4/-
ఫలదీపిక	15/-
లితాలు	6/-
నము చేయుడమెలా ?	20/-

ప, M.A. గారి...

్క ఇంగ్లీష్ గ్రామర్

I "పార్ట్స్ ఆఫ్ స్పీచ్"	15/-
II "టెన్స్"	15/-

'కవిశ్రీ' D. ఆదినారాయణ రావు గారి...

విస్సారి పేర్లు	20/-
చిట్కా వైద్యం	16/
చిట్కా వైద్యం 2	18/-
తెలుగు సామెతలు - సూక్తులు	16/-
555 జాలీ జోక్స్	15/-
స్త్రీలకు చిట్కాలు	16/-

'భాషా ప్రవీణ' రాయప్రోలు రథాంగపాణి గారి...

గృహవాస్తు దర్పణం	12/-
తెలుగు వ్యాకరణము	15/-
షిర్డి సాయినాథ చరిత్ర (పారాయణ గ్రంథము)	18/-
హనుమద్వైభవము (పారాయణ గ్రంథము)	18/-
హనుమద్విజయము	20/-
తెలుగు - వెలుగు	18/-
మానవ "ధర్మ శాస్త్రం"	15/-
స్తోత్ర ప్రభాకరము	15/-
హాస్య కథలు	12/-
భారతీయ కామకళా శాస్త్రము	16/-

'రాష్ట్ర భాషా ప్రవీణ' "శ్రీ చిత్ర" పురాణపండ గారి...

శ్రీ మహాలక్ష్మి నిత్య పూజ	6/-
దాంపత్య కామకేళి	15/-
ఆయుర్వేదమ్	18/-
అనుదిన ధర్మాలు	15/-
★ నామ జపం - జపఫలం	6/-
★ నిత్యానుష్ఠాన సంపుటి	15/-
★ కలియుగదైవం-కల్యాణ ఘట్టాలు	15/-

L. రత్నాజీ, సూర్యకుమార్ , *K.S.N.* మూర్తి, వేగుంట జ్యోతి గార్ల...

మీకు కావలసినది ?	16/
I ం సక్సెస్	20/
పరీక్షలలో... ఫస్ట్ క్లాస్ మీదే ...!	16/-
బ్యూటీ గైడ్	20/-

మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్‌లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్నవి.

Cont,... 4th Cover